# التفكير خارج الصندوق

# Get Out of Your BOXX!

الطبعة الثالثة





ماري جو فاي

إعداد/ قسم الترجمة بدار الفاروق

OUT of th e BOX Inc.

DAR AL-FAROUK
دار الفاروق للاستثمارات الثقافية
FOR CULTURAL INVESTMENTS S.A.E

# التفكير خارج الصندوق

# Get Out of Your Boxx!

## الناشـــــر

# دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

فاي ، ماري چو.

التفكير خارج الصندوق/ تأليف ماري چو فـاي؛ ترجمـة قسم الترجمـة. ط ١٠–

القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٧] ٢٧٠ ص؛ ٢٤ سم.

تدمك: 978-977-6270-77-0

١- الاضطرابات النفسية

أ – العامري، خالد (مترجم)

ب – العنوان

ديوي: ١٥٧,٧

رقم الإيداع: ٢٠٠٧/٢٧١٨٧

تدمك: 978-977-6270-77-0

الطبعة العربية الثالثة: ٢٠١٤

الطبعة العربية الثانية: ٢٠١٠

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية الأولى: ٢٠٠٣

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

www.daralfarouk.com.eg

# التفكير خارج الصندوق

# Get Out of Your Boxx!

# المحتويات

# مفهوم الصندوق

المقصود بالصندوق هنا هو النمط السلوكي الذي يجعل الإنسان حبيسًا له ويحد من رؤيته للفرص والمتع والمشاعر التي تزخر بها الحياة.

"اليوم هو بداية الطريق نحو حياةٍ أفضل."

**بارب واكر**

# الجزء الأول
# الطريق إلى اكتشاف الذات

هل شعرت من قبل أنك "محبوسٌ داخل قفص"؟ أو أنك عالقٌ في طاحونة للأبد؟ إن تقلبات الحياة وصروفها، إضافةً إلى الضغط اليومي الناتج عن الإيقاع السريع للحياة العصرية، قد تجعل الناس يشعرون كما لو أنهم يعيشون كابوسًا يتكرر كل يوم. فتربية الأطفال والتركيز في العمل والنجاح في العلاقات الاجتماعية والحب وتحمل المسئوليات ودفع الفواتير ومحاولة التغلب على ضيق الوقت وغيرها من الضغوط يمكن أن تصيب معظم الناس بالتعب والإحباط والإنهاك التام. وكيف يمكن الاعتناء بالنفس في عصر أصبح من الصعب فيه إيجاد الوقت الكافي حتى لتنفس الصعداء؟!

لقد كان هذا هو الحال معي. فقد كنت أشعر بالضغط والإرهاق الشديدين. أو بمعنى آخر، كنت على حافة الهاوية. فكنت حبيسة متاهة سريعة وهائجة اسمها الحياة، ولم أعرف كيفية الخلاص إلى أن خرجت من الصندوق الذي كنت أضع نفسي فيه. وهذا الكتاب هو قصة رحلتي للخلاص من هذا الصندوق واستعراض للاكتشافات التي حققتها على مسار هذه الرحلة. ومن أهم الدروس التي تعلمتها أن الطريق لاكتشاف الذات هو غالبًا طريق محفوف بالمخاطر. إنني آمل بمشاركتي هذه القصة معكم أن تحصلوا على بعض المعلومات التي تضيء لكم الطريق أثناء قيامكم بهذه الرحلة، وأن تنعموا بمزيد من المتعة والسعادة والرضا والمشاعر النقية التي لم تتمتعوا بها من قبل، وذلك دون الخوض في تجارب عنيفة كتلك التي مررت بها.

فإذا استطعت الإبطاء من إيقاع حياتك بالقدر الكافي وتأجيل الرد على تليفونات العملاء وغيرها من المهام، قد تجد شرارةً ما بين طيات هذا الكتاب يمكن أن تضيء لك الطريق الذي ستسلكه في سبيل تغيير حياتك. اخرج من طاحونة الحياة اليومية أو بالأحرى

من الصندوق! اكتشف كيف يمكنك ذلك وتحايل على كل ما تقوم بـه، فالمهـام لـن تنتهـي أبدًا!

إذا كنت لا تزال مقتنعًا أنه ليس لديك ما يكفي من الوقت، فسأسألك سؤالاً: إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟ ماذا سيكون شعورك بعـد عـشرة أعـوام وأنـت لا تـزال تعـيش في هـذه الطاحونة، وتجري مسرعًا كما لو كنت جرذًا أصابه الجنون؟ إذا مرت عشرة أعوام مـن الآن وأنت لا تزال لا تجد الوقت اللازم للاعتناء بنفسك، ما مدى الإحبـاط الـذي سيـصيبك؟ وبعد مرور عشرة أعوام من الآن، هل ستسأل نفسك عن سبب إهدار كـل هـذا الوقـت في القيام بالشيء نفسه كل يوم؟ لمَ لا تقضي حياتك في القيام بـما تريـده بالفعـل؟ لـذا، سـأكرر السؤال مرة أخرى، إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟ متى سيحين الوقت لتكون الأولوية لك في التغيير؟

لقد تعلمت من رحلتي هذه أن الوقت قد حان. فكل يوم يمر من حياتك لن يعود. ولو أضعت يومًا واحدًا ستندم عليه ندمًا كبيرًا. ولكنني تعلمت هـذا الـدرس بعـد أن تكبـدت العديد من المتاعب. لذلك، يجب أن تكون خطاك ثابتة، فالطريق وعر ويبدأ دائمًا بقليل مـن اليأس الذي لا مفر منه. لكني أؤكد لك أن النهاية ستكون سعيدة.

> "إن لم تكن الحياة مغامرة جريئة، فهي لا تعني شيئًا على الإطلاق".
>
> **هيلين كيلر**

# الفصل الأول
# البداية القوية

حينما أستعيد كل الأحداث التي مررت بها في حياتي حتى الآن، أجدها معقولة إلى حد كبير. لكن عندما كنت أكتب ذلك الخطاب السابق لتجربة الانتحار المريرة التي خضتها، بدت هذه الأحداث محبطة ومؤلمة للغاية دون سبب. فقد اتسمت حياتي حينذاك بالفراغ والظلمة والتعقيد؛ وظللت حبيسة شعور بالاضطراب المزمن وعدم الثقة بالذات، وغمرني الإحساس بأن أحدًا لا يهتم لأمري في هذه الحياة.

لقد أنهكني الاكتئاب الذي عشت أصارعه شهورًا طويلة إلى أن استنفد قواي شيئًا فشيء دون أن أدرك ذلك. وعندما تعرضت للأحداث الأخيرة في حياتي، بدأ القش يقصم ظهر البعير؛ وإن بدا هذا القش حينذاك وكأنه أحمالٌ ثقيلةٌ اجتمعت كلها على كاهلي في وقتٍ واحد.

أولًا، لقد داومت على الذهاب مع زوجي لإخصائي نفسي لمدة أربع سنوات لتلقي النصائح والإرشادات (الأمر الذي أفقدني الإحساس بالاستقرار والأمان). ثانيًا، وفي بداية شهر سبتمبر، سافرت ابنتي الوحيدة للالتحاق بالجامعة. ثالثًا، وبعد مرور عدة أيام، وقعت أحداث الحادي عشر من سبتمبر التي هزت كلٌ منا آنذاك. رابعًا، وبعد تخطيط دام عدة أسابيع للحصول على الطلاق، اتخذت هذه الخطوة الضرورية بعد تردد طويل في الخامس من أكتوبر. وكنت أشعر بالخوف والقلق من أن أكون قد اتخذت القرار الصحيح.

وكانت النتيجة إنني في شهر نوفمبر لم يعد يتبقى مني سوى حطام. فقد استمر الضغط علي في تصاعد مع الشعور بالتوتر جراء إنهاء حياتي الزوجية. فالطلاق بعد ثلاثة وعشرين عامًا من الزواج لم يكن بالأمر السهل، وقد صاحب ذلك القرار شعور بالذنب وضرورة التفكير من جديد.

غير أن الصدمة الأكثر إيلامًا بين كل هذه الصدمات كانت تتمثل في رحيل ابنتي عن البيت للالتحاق بالجامعة؛ فبرحيلها فقدت أعز أصدقائي في الوقت الذي كنت أعيش فيه أسوأ حالاتي. فلم أتوقع أبدًا أن مغادرتها للمنزل وسعيها للاستقلال بحياتها سيؤثر في نفسي بهذه الطريقة. وعلى الرغم من أن الجامعة لم تكن بعيدة عن المنزل، إلا أنني شعرت بالوحدة والغربة. فقد ترك الأمر داخلي إحساسًا وكأنني إنسانٌ منبوذ تنقصه الأهلية والتفكير السليم.

لقد كانت الكلمات التي كتبتها في خطابي السابق لتجربة الانتحار تنم عن أشياء رهيبة. فما كانت ستترك جرحًا عميقًا فيمن يقرأها فحسب، بل ستكون لها آثار وذكريات ذات صدى قوي في نفسه. لكن قلبي كان ممزقًا، لذا لم أعط بالًا لأحدٍ آخر آنذاك، ولم أكن أفكر سوى بالألم المبرح الذي كنت أشعر به داخلي؛ وهو ذلك الألم الناتج عن سنوات من التعاسة، وعدم الشعور بالحب، والإحساس بانعدام القيمة وأن حياتي لا معنى لها، وأنني لا أؤدي واجباتي على النحو الصحيح على الرغم من بذل كل ما لدي من جهد، وأن لا أحد يعبأ بما أقوم به. لقد كان هذا هو شعوري على الرغم من الإنجازات الكثيرة التي حققتها طوال حياتي.

انهمرت الدموع على وجنتي وأنا أبكي بحرقة بينما أقوم بكتابة هذه الكلمات التي كنت على يقين تام بأنها ستجرح كل من أحبهم. فقد كبحت جماح غضبي وكتمت آلامي لسنوات طويلة إلى أن تحولت إلى موجة عارمة لم أستطع التحكم فيها. وكانت يداي تكتبان بسرعة هائلة وأنا أترجم ما بداخلي من مشاعر على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، وكانت وصيتي هي أن يتم عزف أنواع بعينها من الموسيقى في جنازتي لما بها من رسائل كنت أود من الجميع سماعها.

هذا، وقد فكرت طويلًا في الطريقة التي أضع بها حدًا لحياتي. فكان يغمرني شعور عميق بالحنق الشديد لدرجة أنني أردت أن تصل تلك الرسالة للجميع بعد موتي. لقد فكرت في طرق شتى للانتحار. الأمر الذي بدا حينذاك أقوى تعبير أردت بثه في الآخرين عن مأساتي،

وهو ما علقت عليه صديقة لي فيما بعد بأنه أكثر طرق الانتقام بشاعةً. وهذا ما كنت أريده في ذلك الوقت.

لكن في خضم هذه اللحظات المليئة بالدموع والألم والتشنجات والاكتئاب سمعت صوتًا داخلي يرجوني أن أتمسك بالحياة وألا أتخلى عن ابنتي، وأن أترك حبي لها يتغلب على الألم الذي يعتصر قلبي. فما ذنبها في أن تتحمل هذا العبء الأبدي طيلة حياتها، فهو عبء لا يمكن أن يتحمله أحد - بغض النظر عن الإحساس الرهيب الذي كان يمزق قلبي. فهي لا تعلم حقًا كم مرة أنقذت فيها حياتي طوال هذه السنوات التي كنت أعيش فيها صراعًا متقطعًا مع الاكتئاب. فقد فكرت في الانتحار أكثر من مرة، إلا أن إدراكي بأنني سأترك طفلة صغيرة ورائي بلا أم كان بمثابة طوق النجاة الذي منحته لي هذه الابنة.

فجأةً، تحولت الدموع والتنهدات إلى صرخات إذ أدركت أنني يجب أن أظل على قيد الحياة. وصرخت بأعلى صوتي في منتصف الليل والناس نيام.

لا أعرف في الحقيقة كيف تطورت حياتي بعد ذلك. فكل ما أدركته فجأة هو أنني في حاجة إلى إجراء تغيير جاد في حياتي وإلا سأعود إلى مثل هذه الحالة في المستقبل - فالأمر كله مجرد وقت وأعود إليها. وفي الواقع، لم أحدد ما إذا كنت سأنتحر بالفعل أو أظل في حالة اللاوعي هذه التي كانت تجعلني أقود بتهور شديد وسط الزحام أو أنتظر أن يودي الاكتئاب بحياتي. كل ما كنت أعرفه هو ضرورة قيامي بشيء مختلف في الحال وإلا سيكون مصيري الموت في غضون بضعة أشهر.

والسؤال الآن كيف غيرت حياتي؟ ماذا أحل بي كي أغير من مسار حياتي بعد كتابة خطاب الانتحار؟

الإجابة هي أنني بدأت أستمع لقلبي وأتحدث بصراحة مع نفسي، أولاً وقبل أي شيء. لقد أدركت أنني كنت أعيش حبيسة "صناديق" لتوقعات الآخرين مني، وكانت هذه الصناديق تضيق الخناق علي، الأمر الذي كان يقتلني ببطء. فقد تحددت معالم ذاتي وفقًا للأدوار التي أقوم بها في الحياة من وظيفتي وعملي التطوعي وزواجي وابنتي وجميع

ممتلكاتي. فقد كنت أعمل على تلبية رغبات الآخرين على أمل أن يزيد حبهم لي، في الوقت الذي لم أكن فيه صادقة مع نفسي أولًا. كل ما هنالك أنني لم أكن أدرك ذلك. لذلك، قررت الخروج من هذه الصناديق. ولم أكن أعلم أنني أقوم بذلك بالفعل، فقد كانت بمثابة استجابة تلقائية. إلا أن الآلية التي تعتمد على الاختيار بين "الصراع أو الفرار" كانت جاهزة للعمل كما هي في أغلب الأحيان. ولكن، في هذه المرة، دفعتني هذه الآلية إلى القيام بشيء مختلف عما هو معتاد وهو الفرار، الفرار بعيدًا جدًا. لكن الدروس الحقيقية المستفادة من ذلك اتضحت بالتفصيل على المدى الطويل.

وعليه، أخبرت الجميع أنني "هربت من المنزل". فقد شعرت أنه بما أنني لم أفعل ذلك وأنا طفلة، فإنه يحق لي القيام به وأنا بالغة. فبالتحاق ابنتي بالجامعة زال عن كاهلي أية مسئولية تجاهها، وبحصولي على الطلاق لم يعد لدي من أتولى أمره في المنزل. وأضف إلى ذلك سهولة استبدال عملي الحالي بآخر في أي مكان. لقد أدركت أن كل هذه الأمور قد اجتمعت لسبب معين وهو أنه قد حان الوقت لأتولى مسئولية نفسي فقط. فقد كان علي أن أضع "نفسي" في مقدمة أولوياتي على الفور وقبل فوات الأوان.

لحسن الحظ، كان لي بعض الأصدقاء المخلصين الذين أدركوا مدى خطورة الاكتئاب الذي أصابني، لكنني لم أكن متيقنة من إدراكهم الحقيقي لمشاعري. وقد سألوني عما إذا كنت أمتلك نقودًا للذهاب إلى أي مكان آخر لبعض الوقت. وبعد أن أجبت بالإيجاب، سألوني عن المكان الذي أحب الذهاب إليه. وأجبت بأنني أرغب في الذهاب إلى مكان دافئ بما أننا في فصل الشتاء، حيث يمكنني ممارسة الغوص.

كانت النتيجة أن قررت في النهاية الذهاب وحدي في إجازة لمدة أسبوع إلى المكسيك. ولا داعي للدهشة فقد سافرت وحدي عشرات المرات في رحلات عمل من قبل. لكن هذه الرحلة كانت مختلفة، فلم يكن الغرض منها العمل، بل الاستجمام. قد يندهش البعض لهذا الأمر، حيث إنه أمرٌ غير مألوف. لكنني لم أعبأ آنذاك بما يفكر فيه الآخرون أو بردود أفعالهم.

فهذا الكم من الضغط العصبي، الذي كان بمثابة الطوق الملتف حول رقبتي، تبدد سريعًا فور وصولي إلى هذه الجنة الاستوائية الرائعة وتمتعي بالمناظر الخلابة والشمس ورؤية البحر. وشعرت فجأة كما لو كنت ملتفة بغطاء دافئ في ليلة باردة. فهذا الملاذ لم يوفر لي حياة يملؤها الدفء فحسب، بل أمدني كذلك بهذا الشعور المميز بالارتياح الناتج عن الإحساس بالاسترخاء والأمان. وعلى الرغم من أنني كنت أتسم بالعصبية طوال حياتي، إلا أنني شعرت في ذلك الوقت كما لو أنني شخص متخف في مهمة سرية. ذلك الشخص الذي لا يعرفه أحد، ولكن بمقدوره القيام بأي شيء دون أن يطلب الإذن من أحد. فلم يكن هناك من يملي علي ما ينبغي أن أفعله أو لا أفعله. وكأنني ولدت من جديد. ومن المفارقات أن هذا اليوم وافق الاحتفال بالعيد وكأنها رسالة من السماء.

لقد وجدت في هذه الجزيرة سلامًا لم أعهد به من قبل، مما بعث في نفسي الأمل من جديد. فقد شعرت فجأة بقربي من الخالق وكان ذلك بمثابة تجربة جديدة لم أمر بها من قبل في حياتي. وفي الليلة الأولى على هذه الجزيرة، جلست وحدي على الشاطئ في منتصف الليل. وكانت النجوم لامعة ومتلألئة واكتمل القمر بدرًا. وكان صوت الأمواج وهي تضرب الرمال تحت قدمي باعثًا على الهدوء.

وبدأت أفكر في تلك اللحظة كيف أن كثيرًا ما يمر الإنسان بالمحن في حياته ويشعر كما لو أن العالم من حوله قد توقف، فيبدأ في إلقاء اللوم على الآخرين أو على الظروف التي وضعته في تلك الحالة. لكن إذا نظر الإنسان لحياته من جانب آخر، سيدرك أن الحياة ليست سوى اختيار من الخالق وأن كل ما يحدث له فيها مقدر من عنده. وشعرت حينئذٍ كيف إنه قد وهبني ابنة كان لي دور مهم في حياتها وتكفيني هذه المهمة لتكون هي الغاية من حياتي السابقة.

عندئذٍ، شعرت براحة لم أعهد بها من قبل. فقد أعطتني هذه الفكرة الصارخة والواضحة قوة من نوع جديد. تلك القوة التي جعلتني أجد إجابة عن جميع الأسئلة التي تدور في ذهني، وأتخلص من كثير من الأعباء التي كنت أحملها نيابةً عن غيري. وفي تلك اللحظة، لم

أكن أعرف طبيعة مهمتي الجديدة في الحياة، لكنني بدأت أفهم أن علي الاعتناء بنفسي في المقام الأول وقبل أي شيء، فأنا إنسان له قيمة وأهمية في الحياة.

لقد أدركت أنه من أجل الحصول على حياة مختلفة، يجب أن أبدأ بشيء مختلف. وكانت الإجابة سهلة - فقد تأكدت أنه يجب الخروج من الطاحونة التي تعتصر ذاتي والقيام بشيء مهم يُحدث تغييرًا جذريًا في حياتي. وحضر إلى ذهني في تلك اللحظة قصة أحد المستكشفين الذي قام بحرق سفنه ليجبر جنوده على اتخاذ القرار باستكشاف العالم الجديد وعدم العودة إلى الوطن.

كما أدركت أن الأمان الذي شعرت به على الجزيرة كان لسبب معين، وأن ظلمة الشتاء التي سادت في وطني هي التي زادت من شعوري بالاكتئاب المزمن. فكانت أشعة الشمس الدافئة على تلك الجزيرة بالنسبة لي بمثابة الأم التي تحنو على وليدها. وعرفت أن تغلبي على الاكتئاب سيكون أسرع على هذه الجزيرة التي كنت أشعر وكأنها بيتي.

فرجعت إلى المنزل وحزمت حقائبي وأخبرت أصدقائي إنني سأنتقل للعيش على هذه الجزيرة لمدة ستة شهور حتى أتعافى. وظن الجميع حينئذٍ أنني قد أصابني الجنون. في البداية، لم يأخذوا كلامي على محمل الجد، فقد كانوا منشغلين في أمورهم الخاصة، وخاصةً مع اقتراب إجازة العيد. وبما أنني كنت أبدو هادئة فقد اعتقدوا أنني استرددت قوتي وأستطيع الآن استكمال حياتي. وكان لسان حالهم يقول إن من عادة الإنسان عندما يعود إلى بيته من مكان رائع أن يقول إنه سينتقل إليه للأبد، لكنه سريعًا ما ينسى ذلك. لكنهم بدءوا في تصديقي عندما بدأت أرتب للسفر إلى هذا المكان الآمن والهادئ والبعيد عن صراعات الحياة العصرية.

لقد اشترطت على عائلتي وأصدقائي ألا يحاولوا منعي، ولكنني توخيت الحذر كي لا يظن أحدهم أنني قد فقدت صوابي بالفعل ويودعني في إحدى المصحات العقلية. (وكنت أتساءل في تلك اللحظة هل يحق لعائلتي التي تهتم بأمري أن تقوم بذلك بالفعل أم لا؟). إلا أنني أشكرهم جميعًا الآن على ثقتهم بي وإدراكهم لما هو في مصلحتي في ذلك الوقت. ولن

أنسى كيف قامت أمي بتوديعي في المطار هي وصديقتها، وكانت تبكي كما لو كانت لن تراني ثانيةً. وقد تصورت مدى المخاوف التي قد تراودها قلقًا علي من ذلك المكان الذي لم تذهب إليه قط، فهي لا تعرف أن معظم الناس هناك من السائحين ويتمتعون بالأمان والهدوء. وعلى الرغم من كل مخاوفها، أظهرت أمي شيئًا من القوة أمامي. لذلك، فأنا أكن لها جزيل الشكر.

لقد تعلمت الكثير والكثير من هذه الرحلة. فلم يكن لدي سيارة أو بريد إليكتروني أو مرافق، وكنت حرة في القيام بأي شيء في الوقت الذي أريده. وكنت أختلط بجموع المواطنين على الجزيرة. وللأسف، لم أكن أتحدث الإسبانية. لذا، شعرت بالغربة التي يشعر بها أي إنسان في بلد غريب. وعلى الرغم من ذلك، فقد أمضيت الكثير من الأوقات في صحبة الناس وهم يضحكون ويمازحون وأنا لا أفهم كلمة واحدة مما يقولونه. ولكن كان الأمر مثيرًا وممتعًا. فقد تعلمت أن أطلب المساعدة من الناس وأن أضع ثقتي بهم بمرور الوقت.

هذا وقد حصلت على وظيفة في أحد الفنادق وكنت أعمل ستة أيام في الأسبوع مقابل مبلغ زهيد. وكنت أركب الحافلة كل يوم ذهابًا وإيابًا من العمل، واقفةً على قدمي المتألمتين. وقد صرخت كثيرًا وفكرت كثيرًا ونمت كثيرًا. ولكن كان أفضل ما قمت به هو أنني بدأت أنظر للحياة من منظور آخر. وهذا بالطبع لم يحدث بين ليلة وضحاها.

فقد بدأت في التخلي عن معتقداتي شيئًا فشيء، حيث أصبحت أعيش الآن في ثقافة لا يحكمها إيقاع الحياة السريع أو المادة أو نظرات الآخرين. لقد أدركت أن الحياة لم تكن هي التي حددت ملامحي ولكن أنا التي حددت ملامح حياتي. فالحياة لا تعني الوظيفة التي تشغلها أو البيت الذي تسكنه أو السيارة التي تقودها أو الأثاث الذي تملكه أو الأصدقاء الذين تحافظ عليهم؛ إن الحياة تعني أن يكون الإنسان صادقًا مع نفسه وأن يفعل ما يراه مناسبًا له. وأن يتعلم كيف يحب ويعتني بنفسه قبل أن يولي عنايته بالآخرين. كما بدأت أتعرف على جميع الصناديق التي حاصرتني لمدة طويلة وسلبت حياتي مني، وبمرور الوقت،

بدأت أدرك كيف كان لها تأثير كبير على ثلاثة جوانب في حياتي، ألا وهي: العمل والعلاقات الاجتماعية والصحة.

إن الشيء الأكثر إثارةً في الأمر هو أنه بمجرد أن بدأت في حل لغز فكرة الخروج من "الصندوق"، قمت بعمل مشروع بحثي صغير. وهو بالطبع ليس بحثًا علميًا بالمعنى المفهوم، وإنما هو مجرد بحث قائم على الملاحظة. فقد بدأت في دراسة الوافدين إلى الجزيرة لقضاء إجازة وحاولت معرفة القوالب التي يعيشون داخلها. وكانت النتيجة مدهشة. ولكن، محزنة في الوقت نفسه. فقد اعتقد الكثير من الذين لا يشعرون بالسعادة أو الرضا عن حياتهم اليومية أن كل شيء سيتغير عند قيامهم برحلة أو حصولهم على إجازة. لكن الحقيقة هي أن حياتهم الحقيقية ستظل ملازمة لهم في أي مكان يذهبون إليه، فهم يحملونها معهم. فقد رأيت العديد من الأشخاص الذين يغلب عليهم الحزن والتعاسة والخوف والكراهية والاكتئاب في الإجازة. وبالطبع، كان يرتدي الكثير منهم الأقنعة ليخفوا ما بداخلهم، إلا أن الحقيقة كانت غير ذلك، حيث كان الكثير منهم يتعامل بحذر شديد مع بعضهم البعض. فقد راقبت أزواجًا يتناولون الطعام معًا ولا يتحدثون. ورأيت آباءً يتجاهلون أبنائهم طوال الرحلة. كما رأيت أفرادًا تمزقهم الوحدة وينشدون الصحبة. ولم يمر الكثير من الوقت حتى تمكنت من تحديد الصناديق التي تحاصر هؤلاء الناس.

لكن، إلى جانب عملي على التعرف على هذه الصناديق، استطعت التغلب على حالة الاكتئاب التي كنت أعاني منها بطرق أخرى. فقد استغرقت بعض الوقت حتى استطعت سماع صوتي الداخلي الذي ظل حبيس "الصندوق" لفترة طويلة من الوقت، ذلك الصوت الذي حاول لسنوات أن يخبرني بميولي الحقيقية في الحياة. فقد كنت دومًا أعتقد أن مساعدة الآخرين هي القوة المحركة لي. ومن المؤكد أن هذه القوة هي التي أسهمت في كوني ممرضة. لكن هذا الصوت كان يطلب مني ما هو أكثر من معالجة أبدان الناس. فقد جعلني أدرك أن تجاربي في الحياة قد تفيد الآخرين بطريقةٍ أو بأخرى. لقد كان التدريس أحد ميولي المفضلة، فالوقوف أمام الطلاب في مقدمة الفصل من الأشياء المحببة جدًا لقلبي. ولم يكن موضوع

الدرس بالأمر المهم، فقد كان بإمكاني التدريس لعدد كبير من الطلاب طالما أنني أعرف الموضوع جيدًا. وعلى الرغم من أنني قد ألقيت بالفعل عددًا من المحاضرات في العديد من المنظمات، وفي بعض الاحتفالات القومية، إلا أنني لم أجد مجالاً لإخراج هذه الطاقة الجبارة الموجودة بداخلي.

كما اكتشفت كذلك عشقي للكتابة. وربما لا تكون كلمة "اكتشفت" هي الكلمة المناسبة هنا، نظرًا لأنه قد كان لي عدد من التجارب على مدار عدة سنوات. ربما نقول إنني أخيرًا وجدت الفكرة التي أكتب عنها بعشق وحماس - ومن شدة حماسي ظللت مستيقظة طوال الليل أكتب وأصيغ أفكاري على الورق. ولكنني تذكرت حينها أنني قد اشتريت جهاز كمبيوتر محمول قبيل مجيئي إلى الجزيرة. وعلى هذا الجهاز قمت بتدوين مغامراتي اليومية كل ليلة قبل النوم، وكونت بالتالي المصادر الأساسية التي ساعدتني في تأليف هذا الكتاب.

سرعان ما بدأت الأمور تتضح تدريجيًا؛ وهي أن مهمتي في الحياة أن أعلم الآخرين كيفية الخروج من "الصناديق" التي يحبسون أنفسهم فيها والعيش خارجها، بغض النظر عن ألقابهم أو تاريخهم أو معتقداتهم أو سماتهم الشخصية. وبالطبع، لم أتوقع منهم أن يهربوا من المنزل مثلما فعلت أنا. ولكنني أردت أن أمنحهم الأدوات التي تساعدهم على اكتشاف قوتهم الداخلية وجميع الفرص التي تنتظرهم في الحياة وتدعوهم لاغتنامها.

فعن طريق الخروج من "الصناديق" التي تحكمهم، يستطيع الناس أن يتعاملوا بصدق مع أنفسهم ويحبونها، الأمر الذي يساعدهم على التمتع بالنضج العاطفي ويمنحهم القدرة على تبادل الحب مع الآخرين. حيث إن هدفي هو أن يعثر الناس على ما يعشقونه في الحياة وألا تقتصر حياتهم على الظلام أو الملل أو الرتابة. فكلي أمل أن يتذكر الناس المتعة التي كانت تجعلهم ينهضون من الفراش كل صباح وهم أطفالٌ صغار - فهذا هو حال الجميع - متوقعين الآمال والفرص الكبيرة التي تنتظرهم.

فأنا أستيقظ الآن كل صباح وأتذكر كل ما لدي من نعم، وكلي يقين أن الخالق لا يحمل الإنسان إلا ما في وسعه القيام به، وأن كل إنسان له مهمة في هذه الحياة ينبغي أن يبحث عنها.

آمل عزيزي القارئ أن يكون هذا الكتاب بمثابة الشرارة التي تضيء طريقك في سبيل العثور على الوجهة الصحيحة في رحلتك التي تقوم بها عن طريق معرفة كيفية الخروج من "الصناديق" التي تحصر نفسك بداخلها، أيًا كان شكلها. فسواء أكنت تواجه بعض المشكلات الكبيرة أم تعيش حياةً رغدة، فإن مهمتك هي أن تبحث دائمًا عن الطريقة التي تجعل كل يوم من أيام حياتك أكثر روعةً وإشباعًا لحاجاتك. وبغض النظر عن ذلك، يجب دراسة "الصناديق" التي تعوق تصرفاتك وفحصها ثم اتخاذ قرار بشأن المسار الذي تجده مناسبًا لك. فبمجرد أن تزيل الحواجز التي تعوق طريقك، سوف تكتشف أفضل صور الحياة التي يمكن أن تعيشها والفرص العديدة التي تنتظرك على طول الطريق. لذا، كن مستعدًا. وحظًا سعيدًا لك في رحلتك.

> "لقد كنت في حالةٍ يرثى لها من الإحباط وانعدام الأمل. لكن، انظر إلى حياتي الآن".
>
> **راي تشارلز**

# الفصل الثاني

# اكتشاف العالم المليء بالفرص

أولًا، دعني أوضح لك أيها القارئ أنني لست طبيبة متمرسة أو خبيرة في الشئون الحياتية. ولم أقم بعمل إحصائيات بحثية تبرهن صحة ما ستقرأه في هذا الكتاب. فأنا مجرد إنسان قام برحلة في سبيل اكتشاف ذاته بطريقة غير تقليدية. ولقد غيرت هذه الرحلة مجرى حياتي. لذا، فالأفكار التي سأطرحها عليك في هذا الكتاب ليست سوى معتقداتي الشخصية عن الحياة وبعض التحديات التي تواجه الإنسان عادةً فيها. ولك مطلق الحرية في تقبل تلك المعتقدات أو رفضها. وفي كلتا الحالتين، آمل أن تجد شيئًا يناسبك. ولحسن الحظ أننا نعيش في عصر مليء بالعديد من الرسائل التي تحيط بنا وتوجهنا نحو بداية طريق رحلتنا في الحياة. فكل ما أتمناه هو أن تجد الاتجاه الذي يتناسب مع قلبك وعقلك وروحك.

يدور مفهوم "الخروج من الصندوق" حول التعرف على الفرص العديدة التي تنتظرنا في الحياة. فهو بمثابة إلقاء نظرة مختلفة على الأشياء من حولنا، ليرشد المتخبطين في الحياة ويهدي عقل الإنسان إلى اكتشاف ذاته وماضيه وردود أفعاله واتجاهاته، ثم يقرر بعد ذلك المسار الذي يريده لنفسه. فيعني هذا المفهوم تحديد الخيارات وإدراك أنه حتى لو قررت عدم اتخاذ أي قرارات، فأنت بذلك تكون قد اتخذت قرارًا.

لكي نبدأ العملية، استخدم خيالك وذاكرتك وتفاعل معي ولو للحظة. أريد منك أن تسترجع شريط حياتك عندما كنت في سن الخامسة، وكنت في انتظار أحد الأحداث المهمة التي ستحدث في اليوم التالي. وكان والداك يجالساك في السرير ويقولان لك إنه في الغد ستكون هناك مفاجآت عظيمة في انتظارك. وبعد أن يخرجا من الحجرة، تسأل نفسك كيف تنام وكل هذه الإثارة في انتظارك غدًا؟ فأنت في شدة الحماس لاغتنام الفرص الكثيرة التي تنتظرك في الغد، الذي كنت تراه رائعًا حقًا في ذلك الوقت.

وبعد محاولات عديدة للنوم باءت جميعها بالفشل، حيث ظللت تتقلب على جنبيك ولكن دون جدوى وكأن النوم أصبح بلا معنى في هذه الليلة، تستيقظ في الليل عدة مرات لتجد أن الوقت لم يحن بعد وأن النهار لم يطلع. وفي النهاية، عندما لا تستطع النوم على الإطلاق تقوم بالقفز من السرير وتهرول إلى الردهة لمعرفة المفاجأة التي تنتظرك بالخارج. فالاحتمالات العديدة التي ملأت ذهنك جعلت من الصعب عليك أن تصبر للغد، لأنك تعلم أن هناك شيئًا رائعًا في انتظارك يمكن أن يغير حياتك.

هل تتذكر تلك المشاعر؟ هل تتذكر كيف كان قلبك يخفق بسرعة شديدة من الفرحة والإثارة؟ هل تتذكر كيف كنت تسبح بأفكارك إلى بعيد، وكيف كان جسدك مستعدًا للوثب من الفرح؟ هل تتذكر كيف كنت تتساءل عن السبب الذي يجعلك الشخص الوحيد المستيقظ في هذا الوقت المبكر؟

إن السبب وراء جميع التصرفات التي كنت تقوم بها في هذه المرحلة من حياتك يرجع إلى توقع حدوث شيء مثير يجعل من الغد دائمًا يومًا غير معتاد. وقد منحك هذا التوقع طاقةً في بدنك وسرعةً في خطاك وإشراقةً في عينيك وابتسامةً على وجهك. كما كان يجعل قلبك يغني من الفرحة وعضلاتك تنشط للعمل. الأمر الذي يمنحك الصحة والسعادة والتفاؤل. فقد كنت في قمة السعادة وتعتقد أن بإمكانك تحقيق أي شيء.

والآن، لنرجع إلى الحالة التي أنت عليها اليوم. أولاً، كيف نمت ليلة البارحة؟ هل كنت تتقلب على جنبيك من الترقب مثلما كنت صغيرًا أم أصابك الأرق نظرًا لقلقك بشأن ما سيحدث في العمل في الغد؟ هل راودتك أحلام مزعجة حول عدم حصولك على ترقية في العمل أو شعرت بضيق شديد تجاه أحد زملائك الذي أثار جنونك؟ أما بالنسبة للزوجة، فربما أنكِ كنتِ قلقة بشأن إخبار زوجك برغبتك في الرجوع إلى العمل ثانيةً، والحل الوحيد أمامك هو أن يقوم هو بمجالسة الأطفال ثلاثة أيام في الأسبوع، وتخافين من رد فعله حيال هذا الأمر. أو ربما أنك كنت تحلم بالعثور على وظيفة أخرى نظرًا لأن الوظيفة الحالية

تجعلك تشعر بالفراغ والضجر، لكنها تدر عليك ربحًا جيدًا في حين أنه لا توجد وظائف أخرى خالية يمكنك الاختيار من بينها، فترجع لتلوم نفسك على هذا التفكير إذ إنك يجب أن تكون شاكرًا لحصولك على هذه الوظيفة وتحاول الحفاظ عليها.

أما سؤالي التالي لك فهو: كم مرة أغلقت فيها المنبه هذا الصباح؟ مرة، مرتين، ثلاث مرات؟ ولم؟ ما الذي يجعلك ترغب في البقاء في السرير طيلة اليوم بدلاً من النهوض مسرعًا مثلما كنت تفعل وأنت في الخامسة من عمرك؟ هل تخليت عن رؤية الفرص المختلفة التي تحيط بك كل يوم، تلك الفرص التي لا يزال بإمكانها أن تجعل يومك مليئًا بالمفاجآت وتغير حياتك؟

## عدم القدرة على رؤية الفرص

أعلم أن الحياة التي تحياها تتسم بالسرعة والقلق والاهتياج، وأنها مليئة بأشخاص وأماكن ومسئوليات ومهام وأعمال روتينية وما إلى ذلك. لكن هل تشعر في كثير من الأحيان أنك مثل العالق في طاحونة، تلك الطاحونة المعروفة باسم "الحياة"؟ هل تشعر في نهاية عطلة كل أسبوع بعدم القدرة على الانتظار إلى نهاية الأسبوع الجديد، نظرًا لأن الأيام المتخللة لتلك الفترة لا تمنحك ما تريده من المتعة وتجعلك تشعر بالملل أو حتى الفزع بمجرد التفكير فيها؟

أو ربما تكون ممن حالفهم الحظ في إتقان العديد من الأشياء ويشعرون أنهم قد امتلكوا العالم. لكن ما يقلقك هو أنه في كل مرة تنجز فيها شيئًا جديدًا ورائعًا، تسأل نفسك هل سيكون هناك شيءٌ آخر ينتظر إنجازك له؟ وماذا سيحدث إذا نفد كل ما هو جديد وممتع في حياتك، ماذا ستفعل حينئذٍ؟

لكن الفرص لا تزال تحيط بالإنسان في جميع الأحوال، والمشكلة تكمن في أنه كلما تقدم الإنسان في العمر، قلت قدرته على إدراكها. ومن هنا تتشكل "الصناديق" العائقة لحياتنا.

حيث نبدأ بتقييد أنفسنا داخل قوالب معينة، حتى لا يصبح بمقدورنا إدراك الفرص العديدة التي لا تزال تحيط بنا كل يوم، وذلك لأنه ليس لدينا استعداد لرؤيتها.

لنلقي نظرةً أخرى على الأطفال للحظة. إذا سألت مجموعة من الأطفال في الحضانة عما إذا كانوا يستطيعون الغوص، هل تعرف ماذا ستكون الإجابة؟ سيرفع معظم الأطفال أيديهم بحماس ويقولون إنهم يعرفون. ولعلك تتساءل عن سبب هذه الإجابة غير الواقعية، والإجابة هنا هي أنهم لا يدركون بعد أنه لا يمكنهم ذلك. فهم منفتحون على جميع الفرص التي تقدمها لهم الحياة، نظرًا لأنهم لم يقوموا بعد بتشكيل الصناديق التي تقيد أحلامهم. فهم على استعداد لتجربة كل ما هو جديد ومثير في الحياة. فربما لا يعرفون حتى ما هو الغوص، لكن هذا لا يثبط من عزيمتهم.

هل ترغب في استرداد هذه الطاقة مرة أخرى؟ هذا النشاط؟ هذا القدر من تفتح العقل؟ هذا الحب النقي للحياة الذي طالما أحسست به في هذه السن الصغيرة؟ نعم، يمكنك استرداد كل هذه المشاعر النقية إذا آمنت فقط بوجودها وبقدرتك على الحصول عليها. انظر حولك وستجد شخصًا واحدًا على الأقل في حياتك لديه هذا الاعتقاد. وستلاحظ أن هذا الشخص يتمتع دائمًا بقدر كبير من الطاقة يجعلك تتساءل عن سرها، وهل بإمكانك أن تصبح مثله. فهو دائمًا تغمره السعادة والبهجة ويتمتع بالإيجابية ونادرًا ما يسمح لأي شيء أن يعكر من صفوه، وهو دائمًا ودود ومعاون للآخرين أينما كان. فهو يشعر بالتفاؤل الدائم حتى في أحلك الظروف، ويبحث عن البهجة والبريق في كل ما حوله.

إذا كنت لا تستطيع تذكر شخص معين في الوقت الحالي، فهناك العديد من المشاهير الذين قد ينطبق عليهم هذا الأمر. على سبيل المثال، الرئيس "نيلسون مانديلا"، بعد أن سُجن لسنوات بسبب معتقداته السياسية، كان له كل الحق أن يتحول بعد هذه المحنة إلى رجل يملؤه الغضب والكراهية والرغبة في الانتقام، لكنه كان عكس ذلك تمامًا. كما نجد أن "مارتين لوثر كينج" قد استطاع أن يقف بالعطف والحب في مواجهة الكره والألم. هذا،

وقد تمكنت "هيلين كيلر" من التغلب على المصاعب التي كانت تواجهها وكسرت القيود التي كانت تعيقها لتحتل مكانةً عاليةً في التاريخ كمناضلة حقيقية ومثال على النجاح الباهر.

قد تبدو هذه الأمثلة بعيدة المنال لك أو غريبة على الواقع الذي تعيش فيه، إلا أن هناك العديد من الأشخاص الذين يعيشون حولنا ويتمتعون بهذه السمات. فعلى سبيل المثال، كنت أعرف شابًا قام بقطع ذراعه لإنقاذ حياته بعد أن تعلق في صخرة كبيرة أثناء قيامه بإحدى المغامرات. ونظرًا لتفاؤله الشديد استطاع أن يجد طريقة ليحيا بها من جديد وشكر جميع من ساندوه إلى أن تخطى محنته وانتقل من الظلام إلى النور. وقبل مغادرة المستشفى والامتثال للشفاء، كان قد وضع مخططه للمغامرة التالية التي سيقوم بها.

لو كان هؤلاء الأشخاص يستطيعون التغلب على المحن والشدائد التي تواجههم، فلمَ لا نجد نحن أيضًا طريقة تجعلنا نستمتع بحياتنا على أكمل وجه؟ فالإنسان يمكن أن يعثر على الكثير من المتعة والسعادة في الكثير من الأشياء البسيطة. فينبغي أن يستيقظ كل منا وهو متطلع للفرص الرائعة التي تخبأها له الحياة، وأن يصبح هذا الاتجاه جزءًا لا يتجزأ من حياتنا.

فسواء أكنت رجلًا أم امرأة (حيث سأضرب أمثلة على الجنسين على مدار هذا الكتاب)، إذا بدأت في الاعتقاد بأن حياتك هي عبارة عن مجموعة من الاختيارات، ستكون مستعدًا لأن تبدأ في التحقق من الصناديق التي تحكمك وتقرر ما إذا كانت تساعدك في استكمال حياتك أم أنها تمثل عائقًا أمام سعادتك. ضع في اعتبارك أن الاحتمالات جميعها متاحة. إن معرفة ذلك تعد دفعة للأمام. وفي النهاية الأمر كله يرجع إليك.

> "ينظر الكثير من الناس للحياة من منظور الواقع ولا يدعون فرصة للاحتمال".
>
> **ألبرت أينشتاين**

# الفصل الثالث
# تعريف "الصندوق"

يعد مفهوم "التفكير خارج الصندوق" من المفاهيم الحديثة نسبيًا. فقد تناولت العديد من صفحات الإنترنت والبرامج التليفزيونية هذه الفكرة. لكن، ألم يتساءل أحد قط عن المقصود بلفظ "الصندوق"؟

في حقيقة الأمر، أنا أعتقد أن هناك العديد من الصناديق داخلنا وليس صندوق واحد، كالخوف وذكريات الماضي والكمال وإدمان العمل والفراغ والشعور بأنك ضحية والاكتئاب والإنكار وكثير غيرها. ومن المؤكد أن لكل إنسان صناديق أخرى خاصة به. وبغض النظر عن ماهية هذه الصناديق، فهي تؤثر على ثلاثة جوانب رئيسية بحياتك: العمل والعلاقات الاجتماعية والصحة.

إن ما يهم هنا هو التعرف على الصناديق التي تؤثر على حياتك ومعرفة ما إذا كانت تعمل ضدك أم لمصلحتك. فمعظم الصناديق يكون الغرض منها جيدًا في البداية، بل أن هناك بعض الصناديق تكون مهمة في حياة الإنسان ويجب المحافظة عليها.

مثال على ذلك، صندوق الخوف الذي سيتم التعرف عليه في الفصل الرابع. فلو لم نشعر بالخوف في حياتنا، لكنا عرضة لخطر الإصابة أو الموت بصفة يومية. فالإنسان الذي لا يخاف قد يحاول القيام بأفعال تهدد حياته، وقد تتسم تصرفاته بالتهور. لكن الإنسان بطبيعته يبدأ وهو لا يزال طفلًا في تعلم بعض السلوكيات التي تحميه من التعرض لمواقف قد تؤذيه.

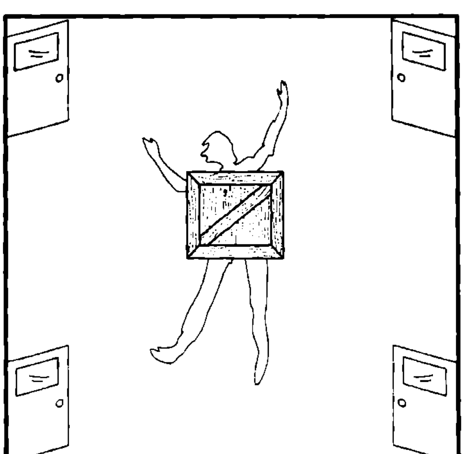
تصور نفسك مرتديًا صندوق صغير مناسب لحجم جسمك وكأنه سترة واقية من الرصاص. فهو يغطي أجزاء جسمك الأساسية، لكنه في الوقت نفسه يعطيك المرونة في تحريك ذراعيك وقدميك، كما أنه صغير الحجم فيسمح لك بالمرور عبر الأبواب أثناء

ارتدائك له. فهو يشبه رداء المستكشفين القدماء، الذي كان يحمي جزعهم فقط، على عكس السترات الحديدية الثقيلة التي كان يرتديها المحاربون القدامى. وقد تميز هذا الرداء بخفة وزنه، إلا أنه كان يسمح لهؤلاء المستكشفين بحماية أنفسهم، وفي الوقت نفسه يسمح لهم بالنظر في جميع الاتجاهات، على عكس الرداء الذي كان يغطي البدن بأكمله.

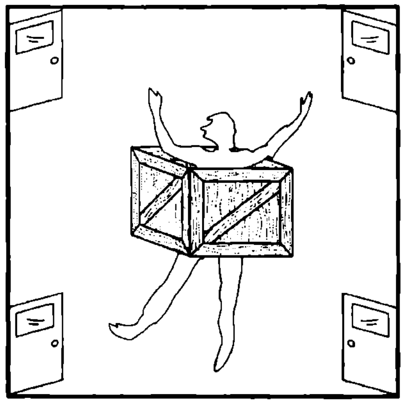
فمثل هذا النوع من الصناديق مفيد للإنسان. وهذا ما ينطبق على صندوق الخوف الطبيعي الذي ذكرته منذ قليل، فهو مفيد في إنقاذ حياة الإنسان دون أن يفرض عليه قيودًا أو يقف حائلًا دون رؤيته للفرص العظيمة التي توفرها له الحياة.

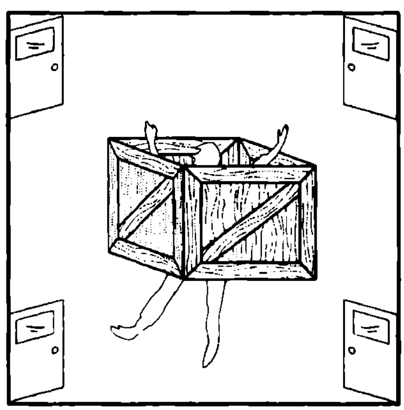
فعندما تخيلت العيش خارج الصندوق، تصورت نفسي واقفة في منتصف حجرةٍ ما محاطة بأربعة أبواب مفتوحة من جميع الجوانب - أمامي وخلفي وعن يميني وعن يساري. تمثل هذه الأبواب الفرص الموجودة بالحياة. وهي مفتوحة على مصراعيها لتسمح بوصول الأشياء إلي أو بخروجي منها لاكتشافها.

فإذا كنت أرتدي هذا الصندوق الصغير، ستكون لدي نفس الرؤية الكاملة لجميع هذه الأبواب في أي وقت.



لكن كلما ازداد حجم الصندوق، يمكن في النهاية أن يبتلع الإنسان ويحجب الرؤية عنه تمامًا. وتكون النتيجة أن يكون الإنسان عالقًا في صندوق داخل غرفة لا يستطيع الخروج من أبوابها نظرًا لكبر حجمه.





السؤال هنا هو كيف يزيد حجم الصندوق بهذا الشكل؟ يمكن القول إن هذا الأمر يعتمد على نوع الصندوق نفسه. فإذا تحدثنا عن الخوف، يمكن التفكير في كيفية تعلم الطفل للمشي. فمن المؤكد أن هناك دائمًا قدرًا معينًا من الخوف يشعر به الإنسان في تلك المرحلة من النمو. فعلى الرغم من بساطة أفكارهم، إلا أن الأطفال يعرفون أنهم في كل مرة يحاولون فيها القيام بهذه الخطوات الأولى المخيفة فإنهم سيقعون كثيرًا. وفي بعض الأحيان، قد

يصابون بجروح بالركبة أو الذقن أو غيرها من الآلام التي تظل مرتبطة في عقلهم بهذه التجربة. وربما تمنح هذه الذكريات المؤلمة مبررًا للطفل كي يتوقف عن محاولة المشي لبعض الوقت. وعلى الرغم من أن العقول البكر لهؤلاء الأطفال لا تدرك أن ما يشعرون به هو الخوف، فإنه موجود بالفعل ولا يستطيع أحد إنكاره.

لكن إذا وضعنا في الاعتبار أن كلًا منا تعلم كيفية المشي في مرحلة معينة من حياته، سيتضح لنا أن صندوق الخوف الصغير الخاص بالطفل يتم التغلب عليه عن طريق رغبة الطفل نفسه في المشي واللحاق ببقية الأطفال. فالخوف من القيام بالخطوة الأولى يعد أقل أهمية من تخلف الطفل عن باقي أقرانه.

والآن، لنتسع بهذا المفهوم ونطبقه على شخص بالغ يعيش في صندوق الخوف. هل يكون الفشل في بعض التجارب العاطفية هو السبب وراء رفض الشخص الارتباط على الرغم من شعوره بالوحدة؟ إذا كان الأمر كذلك، فيمكن القول إن صندوق الخوف قد ازداد حجمه بشكل مخيف حتى أصبح الإنسان حبيسًا داخل جدرانه الأربعة بينما يظن أنه في مأمن، ولن يستطيع أحد أن يؤذيه طالما أنه لم يسمح له بالدخول. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يكون صحيحًا، فإن الإنسان بذلك يكون قد فقد قدرته على رؤية الفرص التي تزخر بها الحياة. فماذا يمكن أن يحدث إذا ظهرت إحدى الفرص الذهبية على باب الصندوق ولم يستطع الإنسان المحبوس بالداخل رؤيتها؟ وكم من الأمور الرائعة قد تفوته؟ ومن هنا يمكن القول إن أضرار الاختباء داخل الصندوق أكثر بكثير من فوائده.

## كيفية الخروج من الصندوق

أولًا، اطرح على نفسك عددًا من الأسئلة التي قد تساعدك في التعرف على الصناديق التي تضعها حولك. للأسف، إن هذه العملية ليست سريعة ومحددة، فليس لها مقاييس خاصة. وسوف تتضمن لحظات تقييم الشخص لدوافعه وأفكاره ومشاعره واستكشاف لماضيه، وقد يطلب من أصدقائه و/ أو أفراد أسرته مساعدته في هذا التحليل. (لكن

يجب التأكد من سؤال الأشخاص الذين تثق بآرائهم. فعلى سبيل المثال، إذا كان شريك حياتك ينتقدك دائمًا، من الصعب أن يكون صديقك النصوح الذي تعتمد عليه الآن في هذا الأمر).

اقرأ الأسئلة التالية وحاول أن تعرف ما إذا كانت تنطبق عليك أم لا. فهي عبارة عن أسئلة عامة وشاملة قد تعطيك تلميحًا عما إذا كنت محبوسًا داخل أحد الصناديق أم لا. كما يمكن أن تمنحك الرغبة في استكمال التقييم على نحو أعمق. وإذا شعرت بشيء من الخوف أو القلق في الإجابة على أي منها أو إذا لم تكن لديك إجابة فورية عليها، فإن هذه علامة جيدة على أنك على الطريق الصحيح نحو تغيير ذاتك. بعد ذلك، وأثناء قراءتك لكل فصل من فصول هذا الكتاب التي تتحدث عن هذه الصناديق، حاول أن تعرف ما إذا كانت هذه الأوصاف مألوفة لك، وابدأ في البحث من هذه النقطة. كن أمينًا ومنفتحًا ومستعدًا لتقبل التغيير في حياتك. وإذا قمت بذلك بالفعل، فإن النتائج ستكون عظيمة.

- هل تشعر أن حياتك تسير على وتيرة واحدة، وأنك مثل شخص معلق داخل عجلة تفعل الشيء نفسه يومًا بعد يوم دون أي تغيير مرتقب؟
- هل تشعر أن حياتك المهنية ناجحة، لكن علاقاتك الشخصية ناقصة أو معدومة؟ (أو العكس). هل تشعر بأنك كفء ومحترم وذو قيمة في ناحية من هذه النواحي دون الأخرى؟
- هل تشعر أنك تكرس حياتك لأسرتك أولاً بينما تأتي احتياجاتك الشخصية في النهاية دائمًا؟
- هل تستيقظ كل صباح وأنت تشعر بعدم الرغبة في النهوض من الفراش نظرًا لعدم وجود شيء تتطلع إليه في الحياة؟ كم مرة قمت بإغلاق جرس المنبه قبل أن تستيقظ؟
- هل تعاني من الإرهاق المزمن أو الاكتئاب ولا تعرف السبب؟

- هل تكره الإيقاع الرتيب والممل الذي تسير به حياتك لكنك لا تعرف سبيلًا لتغييره؟
- هل تأمل في الحصول على ما تعتقد من داخلك أنه من المستحيل الوصول إليه - مثل الفوز بجائزة مالية لحل مشكلاتك المادية أو إنقاص وزنك الزائد أو العثور على شريك حياتك أو إيجاد وظيفة أفضل؟ أو مجرد أن يكون لديك مزيد من الوقت لتقضيه مع أسرتك؟
- هل تشعر أنك تائهٌ أثناء محاولتك اتخاذ قرار بشأن ما ستفعله في حياتك؟ فبعد مثلًا تربيتك لأطفالك أو بيعك لشركتك أو تقاعدك عن العمل أصبحت لا تعرف الآن كيف يمكن أن تستغل وقتك؟
- هل تصاب بالإحباط سريعًا في شئون حياتك؟
- عندما يكون لديك وقت فراغ، هل تكون لديك أية أفكار للاستفادة من هذا الوقت؟
- هل تسمح لنفسك بالحصول على وقت فراغ؟

استخدم الأمثلة التالية لتسأل نفسك عن موقفك من الحياة الآن والمسار الذي تريد أن تسلكه.

الق نظرة على المثال التالي الذي قد يساعد في اتضاح صورة تقيد الإنسان بالصندوق الذي أحاط به نفسه.

## تجربة "رايتشل"

إن "رايتشل" ممرضة وأم وزوجة. فهذه هي المهام التي تعرف بها نفسها دائمًا. هذا بالإضافة لعملها كطباخة ومديرة لشؤون المنزل وسائقة لطفليها. إن زوجها يعمل أيضًا، لذلك، فهي تعتقد أن هذه الأدوار من اختصاصها في المنزل. وهي تتمنى أن تعود لاستكمال دراستها للحصول على درجة الماجستير، لكنها ترى أن العمر قد تقدمَ بها ولا تعرف متى

يتوفر لها الوقت للقيام بذلك، إلا أن حصولها على قدر أكبر من التعليم سيزيد من فرصها في الحصول على وظيفة تضفي على حياتها مزيد من المتعة والمرح. وفي الوقت نفسه، من المحتمل أن تزيد هذه الوظيفة من دخلها. وعلى الجانب الآخر، فهي تشعر بالتعاسة حيال وزنها ولكنها مقتنعة أن الجينات الوراثية لعائلتها هي السبب وراء زيادة وزنها؛ حيث إن أشقاءها وأبويها يعانون من هذا الأمر أيضًا. لذا، فهي تعتقد أنها لن تتمكن من إنقاص وزنها مهما حاولت. كما أنها على علم بأنها تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول، وترغب في عمل شيء حيال ذلك الأمر أيضًا. لكن نظرًا لأنها لا تزال في الأربعين من عمرها ولا تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، فهي لا تعبأ كثيرًا بخطر إصابتها بمرض القلب. عندما تعود "رايتشل" إلى المنزل كل يوم وهي تشعر بالتعب والضغط تتهاوى على الأريكة لمدة ثلاثين دقيقة فقط قبل أن تذهب لإحضار الأطفال من المدرسة. لهذا، تشعر "رايتشل" أن حياتها تسير على وتيرة واحدة، كما أنها لا ترى سبيلًا للخلاص. وتتمنى أن تقضي مزيدًا من الوقت مع زوجها، لكن مع وجود جداول المواعيد غير المتفقة تقل فرص القيام بذلك. فهي تتطلع إلى اليوم الذي يكبر فيه طفلاها، ويصبح إيقاع الحياة بطيئًا بعض الشيء ليسمح لها بالاستمتاع بها.

هل ترى عدد الصناديق التي صنعتها "رايتشل" حول نفسها؟ فهي تشعر أنها لا تملك ما يكفي من الوقت للقيام بأي شيء يخصها، ومع ذلك فقد حصرت نفسها في دور الطباخ ومديرة المنزل والسائق. نحن لا نلم بطبيعة عمل زوجها، لكنها مثل كثير من السيدات تأخذ على عاتقها هذه المسئوليات باعتبارها المرأة. ألم تطلب من زوجها أو طفليها ذات مرة أن يساعداها في القيام بهذه المهام أم أنها ستشعر بالذنب لو فعلت ذلك؟ (يبدو أن صندوق الشعور بالذنب سمة طبيعية لدى الكثير من السيدات) فهي تقول إنها ترغب في استكمال دراستها، لكن ليس بإمكانها توفير الوقت للقيام بذلك، لكن أليس بوسعها أن تقوم بتوفير بعض الوقت عن طريق إعادة تنظيم مهامها الأسرية وترتيب مواعيد العناية بالمنزل بعد المدرسة أو استئجار شخصٍ ما لمساعدتها في تنظيف المنزل؟

هذا، ويعد ارتفاع الكوليسترول وزيادة الوزن من المشكلات الكبيرة التي تواجهها، لكنها لم تأخذها على محمل الجد وتبرر إصابتها بالبدانة بأنها سمة وراثية في عائلتها، ومن ثم فعليها أن تواجه قدرها. وإذا استمرت "رايتشل" في التفكير من هذا المنطلق، فلن يفلح معها أي نظام غذائي، نظرًا لأنها أقنعت نفسها بأنها ستفشل في جميع الأحوال.

تتطلع "رايتشل" دومًا إلى اليوم الذي يكبر فيه طفلاها مقنعةً نفسها بأن إيقاع الحياة آنذاك سيكون أبطأ، فيسمح لها بقضاء بعض الوقت مع زوجها والقيام ببعض الأشياء الخاصة بها. والأسوأ من ذلك أنها تعتقد أن هذه الأيام لا تزال بعيدة جدًا.

مع كل هذه المشكلات المتداخلة، فإن كل ما تفعله "رايتشل" هو تخليد ما شيدته لنفسها - ألا وهو صندوق محكم لا يسمح لها بإجراء أي تغيير في حياتها أو التعبير عن نفسها أو تطوير ذاتها. وربما تكون ما تشعر به "رايتشل" في أعماق نفسها أنها ليست بالقدر الكافي من الأهمية لكي تتغير. فربما لم تدرك حتى الآن أنها في حاجة إلى الاعتناء بنفسها أولاً قبل أن تولي عنايتها بمن تحبهم.

من الجدير بالذكر هنا أن تجربة "رايتشل" تجربة شائعة. فهناك مئات الآلاف من السيدات على طراز "رايتشل". ولا يمكن اعتبارهن غير سويات أو تعانين من عدم التوافق، أو القول إن حياتهن ليست مليئة بالمتعة والإثارة والمرح والإنجازات. فهن يعشن الحب وفرحة تربية أولادهن والوصول بأسرهن إلى بر الأمان ويتمتعن بأوقات أخرى رائعة. ولكن، ما قدر السعادة التي سيشعرن بها إذا خرجن من الصناديق التي حبسن أنفسهن داخلها وانفتحن على الفرص العديدة التي تنتظرهن؟ وحتى لو كان كل شيء في حياتهن يسير على نحوٍ جيد، ألن يكون رائعًا إذا ما سار على نحوٍ أفضل؟ إن كل شيء ممكن إذا علمت فقط كيفية الخروج من الصندوق؟

"عندما يعرف الإنسان ما الذي يريده، سيبذل كل ما بوسعه في سبيل الحصول عليه".

**مصدر مجهول**

# الجزء الثاني
# التعرف على الصناديق

نتعرف في هذا الجزء على مختلف أنواع الصناديق ونفندها، وقد ينطبق بعضها عليك. لكن ما سنعرضه هو مجرد جزء من القائمة التي تضم الكثير والكثير من الصناديق التي تقيد العديد من الناس. لذلك، قد لا تجد صندوقك الخاص في هذه القائمة، لكن لا مشكلة في ذلك؛ إذ يمكنك دراسته بالطريقة نفسها التي سندرس بها الصناديق المعروضة في هذا الكتاب، ثم سل نفسك السؤال المهم جدًا، ألا وهو: هل يفيدك هذا الصندوق أم يعوق طريقك؟

"إن لم تزرع شيئًا، لن تحصد ثماره."

**إيفيلن كاي**

# الفصل الرابع
# الخوف: أكبر الصناديق

أثناء جلوسي على جهاز الكمبيوتر في تلك الليلة التي كنت أكتب فيها خطاب انتحاري، سيطر علي صندوق الخوف سيطرة كاملة. لكن لم يكن بمقدوري آنذاك أن أحدد أن الشعور الذي ينتابني هو الخوف. لكن لو كان هناك أحد يلاحظ سلوكي وانفعالاتي في تلك اللحظات المريرة، لرأى مدى عمق الشعور بالحزن والألم والاكتئاب والغضب العارم والرغبة القوية في أن يسمعني أحد. وقد كنت أتنهد وأبكي بقوة لدرجة أنني لم أستطع التنفس. وانهمرت الدموع على خدي بشدة. وكانت عضلاتي متوترة لدرجة أنها كانت تؤلمني، كما كان الحال مع معدتي، وكان احمرار وجهي الشديد يدل على أن ضغط الدم قد ارتفع. وعلى الرغم من أن تعريف الخوف لم يكن واضحًا لي في ذلك الوقت، فإن الأعراض البدنية تدل على وجوده سواء أكنت شعرت بذلك أم لا.

لكن لحسن الحظ، فإن صندوق الخوف الذي ذكرته منذ قليل والذي يساعد الإنسان على البقاء استطاع إنقاذ حياتي، فهو مفيد. فقد كان خوفي من أن ألحق الأذى بمن أحبهم أكبر من خوفي العام الذي قادني لهذه الدرجة من الاكتئاب. لكن، ما هي المخاوف التي كانت تنتابني بالضبط؟

أصبح بإمكاني الآن تلخيص هذه المخاوف بشكل جيد، بعد أن ساعدني الوقت ومنظوري الجديد للحياة في زيادة فهمي وإدراكي للأمور. فيمكن القول إن أكثر المخاوف التي استحوذت علي في تلك اللحظة هي خوفي من فقدان قيمتي وأهميتي في نظر الجميع بما فيهم نفسي. أما المخاوف الأخرى فهي تتمثل في عدم إيجاد شخص يحبني والخوف من الوحدة ومن المجهول.

هل تعيش في صندوق اسمه الخوف؟ فهو أصل الصناديق الأخرى التي تعد بطريقة أو بأخرى فروعًا لشجرة الخوف. فهذا الصندوق متعدد الأبعاد، ويشمل: الخوف من الفشل ومن النجاح ومن الخسارة ومن فقدان الحب أو الاهتمام ومن الوحدة ومن الألم البدني أو النفسي ومن سخرية الآخرين ومن الوقوع في الخطأ. وهناك العديد والعديد من المخاوف الأخرى، فما ذكرته لا يعد إلا قطرة صغيرة في بحر "الخوف". وربما تعكس بعض السلوكيات والمشاعر كالغضب والإحباط والاكتئاب والحزن والدعابة وحتى التهكم أحيانًا نوعًا من أنواع الخوف. وقد تكون المخاوف خاصة أو عامة، معروفة أو مجهولة، مبررة أو من وحي خيالنا.

يقوم هذا الصندوق بتقييد الإنسان بداخله عن طريق وضع حدود للخيارات والفرص والاحتمالات التي يمكن اكتشافها والاستمتاع بها في الحياة.

على سبيل المثال، ربما يحول الخوف من الفشل دون محاولة الحصول على وظيفة أخرى والتي قد تمنحك شعورًا بالإنجاز والمتعة أو تكون أكثر أمنًا من الناحية المادية على المدى الطويل.

كما أن الخوف من التعرض للألم البدني أو النفسي قد يجعلك تتحملين الاستمرار في علاقة فاشلة، نظرًا لقلقك من أن يقوم زوجك بضربك إذا هددته بطلب الطلاق. لكن، بإبقائك على هذه العلاقة، فأنت بذلك تعرضين باقي أفراد الأسرة للعنف الأسري.

أما خوفك من الوقوع في الأخطاء فقد يجعلك صامتًا في اجتماع لطرح الأفكار في العمل على الرغم من أنك تملك الحل الأمثل للمشكلة موضوع المناقشة. لكنك، تخاف من أن يهزأ بك زملاؤك ممن لا يتفقون معك في الرأي. وقد يؤدي هذا الصمت وعدم الإفصاح عن أفكارك إلى عدم حصولك على الترقية التي كنت تتمناها وتستحقها.

كما قد يكون السماح لأبنائك بتجاوز الحدود معك وهم في سن المراهقة أحد سبلك في التعامل مع خوفك من أن يقل حبهم لك إذا وضعت حدود لتصرفاتهم. لكن العكس

صحيح، فقد أظهرت الأبحاث أن معظم المراهقين يحبون وضع حدود للتعامل، وعادةً ما يدفعونك لتحديدها معهم.

هذا، وقد تكون في علاقة لا تشبع رغباتك، لكن يغلب عليك الخوف من الوحدة ويصبح أكبر من شعورك بالإحباط لعدم وجود شخص يحبك بجانبك. لكن ما يغيب عن بالك هو أنه طالما داومت على هذه العلاقة غير الناجحة مع الشخص الخطأ فربما لن تجد الشخص المناسب أبدًا.

هل تقبع داخل صندوق الخوف، نظرًا لأنه كيان معروف وأن المجهول الكبير المنتظر بالخارج يبدو أكثر ترويعًا؟ هل تريد أن تكسر القالب الخانق الذي تصر على الحياة بداخله؟

في تلك الحالة، يكون أهم سؤال يمكن أن تطرحه على نفسك هو: ما الذي كنت ستفعله إذا لم تكن خائفًا؟ ماذا سيكون شعورك إذا علمت أن الشركة الجديدة التي أسستها لن تفشل؟ ماذا سيحدث لو أنهيت علاقتك التي لا ترضى عنها وأصبحت مع شخص آخر يكن لك الاحترام والتقدير؟ ذلك الشخص الذي تكون على استعداد أن تقضي معه بقية حياتك وأنت تشعر بالسعادة والأمان والحب؟

إن هذه الأحلام ليست بمستحيلة - لكن، من المؤكد أنها لن تتحقق إذا ظلت محصورة في صندوق الخوف. ابدأ بإدراك أن هذه الفرص الرائعة يمكن اغتنامها بالفعل وأنها في متناول يدك. بعد ذلك، سل نفسك عن المخاوف التي تمثل عائقًا أمامك. فيجب تحديد ماهية العدو أولاً لكي تتمكن من القضاء عليه.

عند عودتي من المكسيك والبدء في تأسيس مشروعي الجديد، تقيدت داخل بعض صناديق الخوف لبعض الوقت. فكنت دائمًا قلقة حيال بعض الأفكار التي شغلتني مثل: ماذا لو فشل هذا المشروع؟ ماذا لو ذهب كل هذا المال الذي أنفقته هباءً؟ وفي اليوم الذي كتبت فيه أول شيك بمبلغ كبير لطبع كتيباتي وأعمالي الفنية، كنت في شدة الخوف. بعد ذلك، بدأت أدرك أنه في الوقت الذي يسعى فيه المستثمرون لبيع الأسهم وشرائها في سوق المال،

كنت أستثمر أنا "نفسي". وكل ما كنت أعرفه هو مدى رغبتي في العمل في سبيل تحقيق حلمي، وإذا لم يكن بمقدوري الاعتماد على نفسي في إنجاح عملي كيف يمكنني الاعتماد على غيري ليحدد لي مسار حياتي؟ وقد ساعدني هذا الاعتراف في البدء في تكسير جدران صندوق الخوف من الفشل.

لقد أخبرني أحد الأشخاص ذات مرة أن المشاعر في الحياة نوعان فقط - **الخوف والحب** - وأن الغالبية العظمى من الناس يقضون حياتهم إما في الهروب من الخوف أو إلى الحب. وهذا ما تدعو إليه نظرية النظر لنصف الكوب المملوء أو النصف الفارغ، والتي تمثل وجهتي النظر المتفائلة والأخرى المتشائمة.

وبوضع هذا الافتراض في الاعتبار، قمت بعمل قائمة بالسلوكيات أو الكلمات التي رأيت أنها تناسب كل فئة من هذه المشاعر. وهذه القائمة أطول بكثير مما أذكره الآن، لكن هذا ليس سوى نموذج مصغر:

| **الخوف** | **الحب** |
|---|---|
| الغضب | السعادة |
| الحزن | الاهتمام |
| الإحباط | العطف |
| القلق | الراحة |
| الاكتئاب | العطاء |
| العداء | التفهم |
| الانسحاب | الاستماع |
| الصمت | الرحمة |

| | |
|---|---|
| السخط | التعاطف |
| الأذى | المشاركة الوجدانية |
| التهكم والسخرية | التضحية |

فإذا كان الخوف هو الصندوق المهيمن الذي تنبثق منه الصناديق الأخرى، فإن الحب يمثل الاتجاه المعاكس الذي يسعى إليه كثير منا. وعلى الرغم من ذلك، فأنا أعتقد أن الخوف والحب متضافران بطرق أكثر بكثير من ذلك.

في رحلتي لاكتشاف الذات، كان أهم شيء قمت بإدراكه هو أنني إذا لم أعتن بنفسي وأحبها أولاً، كيف سيمكنني حب أي شخص آخر بصدق أو الاعتناء به؟ وقد يكون هذا الأمر سهلاً كالاعتناء بنفسي من الناحية البدنية لكي أحافظ على بقائي بصحة جيدة لأطول مدة ممكنة من أجل من أحبهم، أو صعبًا كحبي لنفسي لدرجة تكفي أن أقبلها كما هي، وبالتالي أكون أكثر قدرةً على تقبل من أحبهم كما هم - دون إصدار أحكام أو وضع شروط. ومثال آخر بسيط على هذا الأمر يتمثل في التعليمات التي يلقيها طاقم الطائرة على الركاب على جميع الخطوط الجوية، ألا وهي: "في حالة الطوارئ، ضع جهاز التنفس الخاص بك أولًا، ثم ساعد طفلك في وضع جهازه". فهم يدركون في المقام الأول أنه إذا توفيت الأم بسبب نقص الأكسجين، فمن المؤكد أنها ستعجز عن مساعدة طفلها.

لكنك يجب أن تخوض العديد من المعارك مع الخوف حتى تحب نفسك. في البداية، قد تخشى ظن الناس فيك واعتبارهم أنك شخص مغرور أو أناني. لكن كلنا يعلم أن هناك شعرة بين حب الذات بطريقة معتدلة وحب الذات بطريقة مبالغ فيها. فعلى سبيل المثال، هناك عدد كبير من الفنانين أو النجوم الذين يتعدى حبهم لأنفسهم الحد الطبيعي. لكن، هل يشعر هؤلاء الأشخاص بالحب تجاه أنفسهم حقًا أم أنهم يبالغون في هذا الحب في محاولةٍ منهم لتعويض عدم شعورهم بالأمان عن طريق تنمية سلوكيات تمنحهم الشعور بالقوة

والفخر؟ هل يخفون مخاوفهم خلف قناع كبير من توهم العظمة حتى يمكنهم إخفاء مشكلاتهم الحقيقية عن الناس؟ (سوف تتعرف على صندوق النرجسية في فصل لاحق).

إن الأشخاص الذين يحبون أنفسهم بصدق يشعرون بالارتياح حيال ما هم عليه الآن. فهم لا يحتاجون إلى استحسان الآخرين للتأكيد على وجودهم أو سلوكياتهم. فهم يعطون بشكل مطلق دون شرط أو قيد، ويقبلون الناس كما هم ولا يخافون الرفض من الآخرين. فهم يعلمون أن الحياة ما هي إلا مجموعة من الخيارات، وأنه ليس بوسعهم التحكم في سلوكيات الآخرين وإنما يمكنهم التحكم في استجاباتهم للآخرين واتجاهاتهم ومعتقداتهم ومشاعرهم. فقد عثر أولئك على السلام الداخلي، وعندما يتعلق الأمر بعلاقتهم بأنفسهم، يكونون قد أتقنوا التعامل مع هذا الجانب من صندوق الخوف.

فلو كان حبي لذاتي موجود في هذا اللحظات المظلمة من حياتي، لم تكن فكرة الانتحار لتخطر ببالي. ولم أكن لأسمح لنفسي بالوقوع في غيابات الاكتئاب. ولكنت أدركت أنني إنسان ذو قيمة له دور مهم في الحياة. فبإمكاني التحكم في نفسي ولدي قدرة كاملة على التحكم في كيفية تعاملي مع الآخرين. ولما كانت هناك فرصة لمشاعر الحزن والغضب واليأس أن تتملكني، وكنت تعلمت كيف أحب نفسي وأعتني بها أولاً وقبل أي شيء.

## صناديق الخوف المتعددة

يبدأ شعورنا بالخوف منذ اللحظة الأولى لولادتنا ويظل ينمو معنا طوال حياتنا. وإذا كان من الصعب عليك التعرف على بعض أشكال الخوف أو تصنيفها، فقد تساعدك الكلمات المدرجة أسفل عمود الخوف التي ذكرناها آنفًا في اكتشاف مخاوفك. فعلى سبيل المثال، ربما كنت تشعر بالإحباط في الآونة الأخيرة. ولنقل أن السبب يرتبط بوظيفتك. والآن، حاول أن تكون محددًا. سل نفسك عما يشعرك بالإحباط بالضبط. فربما تشعر بالإحباط لأنك لم تنل الترقية للمرة الثانية. بعد ذلك، حاول أن تتعمق في التفكير أكثر. سل

نفسك عن سبب عدم حصولك على الترقية؛ هل السبب يرجع إلى مؤهلاتك حقًا أم أن رئيسك في العمل يميل إلى شخص آخر؟ إذا كان هذا ما تظنه، سل نفسك السؤال التالي: هل سبق وأن شعرت بأنه قد تم رفضك نظرًا لتفضيل من هو في مركز قوة لشخص آخر عليك؟ على سبيل المثال، ربما كان أخوك الكبير يصطحب شقيقك الآخر معه بدلاً منك وأن كل ما أردته في ذلك الوقت هو أن يحبك أخوك الكبير. فهل ما يؤدي إلى إحباطك هو الشعور بالخوف من الرفض وعدم حب الآخرين لك؟

هل تشعر بالغضب حيال شيء ما؟ ربما تشعر بالغضب من صديقك الذي وعدك بأن يتصل بك، ولكنه لم يفعل - للمرة الثانية. كن أكثر تحديدًا - لمَ تشعر بالغضب؟ ما الأفكار التي تدور في ذهنك؟ هل أنت غاضب لأنك تشعر بأن صديقك تجاهلك؟ هل تشعر بأن سلوكه هذا ينم عن أنه لا يهتم لأمرك، على الرغم من أن كلامه معك يخالف ذلك؟ هل تشعر بأنك لست جزءًا مهمًا في حياته نظرًا لأنه لم يظهر لك اهتمامه وأنه بعدم اكتراثه بالاتصال يخبرك صراحةً أنه لا يهتم لأمرك من خلال الأفعال لا الأقوال؟ إذا كان أيٌ من هذا صحيحًا، كيف نربطه إذن بالخوف؟ يمكن القول إن الشعور بالتجاهل وعدم اهتمام الآخرين بك يمكن أن يرجع إلى الشعور بالخوف من فقدان قيمتك وأهميتك في الحياة. وقد يؤدي هذا إلى الشعور برفض الآخرين لك وأنه سينتهي بك الحال وحيدًا. اجمع كل هذه المشاعر تحت مظلة الخوف وستكون المشكلة الحقيقية متمثلة في أنك تخاف من أن تكون وحيدًا ومرفوضًا وأنك لست على القدر الكافي من الأهمية لأي أحد.

أعتقد أنك قد استوعبت الآن الفكرة. فإذا تعمقت بالقدر الكافي، سوف تتعرف على مخاوفك الحقيقية. وبمجرد خروجك من الصناديق التي تحيط بك، يمكن أن تغير اتجاهاتك وسلوكياتك كليةً.

بناءً على هذا، فكر في حالك إذا لم تشعر بالخوف من أن تكون مرفوضًا أو وحيدًا وألا يهتم الآخرين بأمرك؟ وبدلًا من ذلك، ماذا لو أحببت نفسك بالقدر الكافي الذي يسمح

لك بأن تعتقد أنك ذو قيمة وأنك شخص رائع، وأن الأشخاص الرائعين يجذبون أمثالهم إليهم؟ ما الفرص التي ستتاح لك حينئذٍ؟ وماذا إذا لم تظن أنها نهاية العالم ألا تجد شريك حياتك حتى الآن؟ وبدلًا من ذلك، تقوم باستغلال هذا الوقت في تطوير ذاتك إلى أن تجد الشخص المناسب. هل ترى الفرق الآن؟

هذا، ومن المهم أيضًا عند التعامل مع مخاوفك أن تدرك أنه بمجرد مواجهتك لهذه المخاوف سيمكنك التحكم فيها. فلن تدرك أنه بإمكانك التعامل مع الأشياء التي ظننت أنه يستحيل التعامل معها فحسب، بل ستدرك كذلك حقيقة أنه بإمكانك التعامل مع جوانب أخرى في حياتك. على سبيل المثال، لقد ساعدتني قفزتي الكبيرة من الصندوق الذي كنت أقبع داخله والتي تمثلت في ذهابي إلى المكسيك، في معرفة أنني كنت قادرة على القيام بأنشطة جديدة - والتي كنت أظن في الماضي أن الكثير منها خارج نطاق قدراتي و/ أو راحتي. فأنا أتذكر قيادتي للدراجة البخارية الخفيفة منذ عدة سنوات في مدينة "بليز" وكيف أنني كنت أشعر بالخوف الشديد إذا كان علي أن أقود تلك الدراجة بمفردي. أما في المكسيك، فلم أتقن قيادة الدراجات البخارية فحسب، بل اشتريت واحدة مستعملة واعتدت على قيادتها والتجول بها في أنحاء الجزيرة. حتى أنني فكرت في أن أجرب قيادة الموتوسيكل في المستقبل. ولو سألني أحد الأشخاص منذ عامين فقط عما إذا كنت أرغب في امتلاك دراجة، لكنت اتهمته بالجنون. فتغلبي على أحد مخاوفي أدى إلى بناء ثقتي في نفسي في جوانب أخرى من الحياة. وكانت هذه نقطة البداية التي استطعت من خلالها التغلب على مشكلات أخرى عديدة في حياتي.

يمكن أن يشل الخوف حركة الإنسان، سواء أكانت المشكلة التي يواجهها صغيرة أم كبيرة. أتذكر الآن امرأة تدعى "جيل" كانت زميلة لي في الدورة التدريبية لتعلم الغوص منذ عدة سنوات. وقد قضينا اليوم الأول من التدريب في تعلم جميع أساسيات الغوص معًا. وفي اليوم التالي، ارتدى الجميع بدل الغوص واستعدينا لبدأ الجزء العملي من التدريب، أي

أننا كنا سنقوم بالقفز من على حافة حوض السباحة في الماء الذي كان يبلغ عمقه ثمانية أقدام مرتدين المعدات وأجهزة التنفس. وبما أننا قد تدربنا في اليوم السابق على هذه المهارات الأساسية، فسرعان ما ارتدى الجميع ملابسه وقفز في الحوض، عدا "جيل". فبينما كان الجميع يتبع التعليمات التي يقولها المدرب تحت الماء ويحاولون تعلم دروس جديدة في هذا اليوم، تجمدت "جيل" من شدة الخوف وهي تقف على حافة الحوض. فقد ارتدت جميع معداتها، ورفعت رجلها استعدادًا للقفز، لكنها فجأة توقفت وكأن حركتها قد شلت من شدة الخوف.

من الناحية المنطقية، لم يكن هناك سببٌ لشعورها بالذعر، فقد كان أداؤها في اليوم السابق رائعًا وكانت تشعر بالارتياح وهي في الماء. وكانت تتطلع لحصولها على شهادة في الغوص، نظرًا لأنها كانت ستتوجه هي وزوجها في رحلة لممارسة الغوص خلال أيام، لكنها ظلت متجمدة في مكانها لشدة الخوف الذي لم يلاحظه أحد منا. ولم أعرف حتى الآن السبب الحقيقي وراء هذا الخوف الذي شعرت به. ولحسن الحظ، كان المدربون غاية في الروعة، فبينما قام أحدهما بتعليمنا الدرس التالي، ظل الآخر في المياه يتحدث إلى "جيل" حوالي ٢٠ دقيقة حتى شعرت بالارتياح وقامت بالقفز. فقد ساعدها أسلوبه الهادئ واهتمامه في "خروجها من الصندوق"، وكانت النتيجة أن أتقنت "جيل" فن الغوص وحصلت على الشهادة.

ما أود أن أوضحه هنا هو: إذا قام حدث صغير بشل حركة الإنسان، ماذا سيكون تأثير الأحداث الكبرى على حياته؟ ماذا إذا كنتِ أمًا فقدت وظيفتها ولديها ثلاثة أبناء وعليها أن توفر احتياجاتهم؟ من السهل عليكِ أن تتخيلي كم المشكلات التي يمكن أن تغمر هذه الأم.

تعد صناديق الخوف من القوى المؤثرة بشكل كبير في حياتنا، لكن يمكن التغلب عليها. وتتمثل أول خطوة في القيام بذلك في اكتشاف الذات. فالخوف للأسف قد يكون معقدًا ومربكًا. مع وضع هذا في الاعتبار، قمت بإيضاح أسلوبي الخاص بالتعرف على الصناديق

لمساعدتك في تحديد صندوق الخوف الخاص بك بصورة أفضل من خلال السلوكيات المنتمية لهذه الصناديق نفسها. فقد يصعب عليك إدراك أن شعورك بالخوف هو في الحقيقة شعور بالخوف من الفشل، ولكن من الأسهل أن تتعرف على صندوق الرغبة في تحقيق الكمال. فإذا تعرفت على الدوافع المرتبطة بالشخص المحاط بصندوق الرغبة في تحقيق الكمال، فقد تبدأ في فهم حقيقة صناديق الخوف التي تعوق مسار حياتك.

عليك أن تضع في الاعتبار أن كلاً منا محاصر ببعض المخاوف في حياته وأن من طبيعة الإنسان أنه في تغير دائم. فما كنت أخاف منه وأنا مراهق قد يختلف تمام الاختلاف عما يخفيني وأنا في السابعة والأربعين من عمري. إن قراءة هذا الكتاب الآن قد تجيب عن بعض الأسئلة التي تتعلق بالضغوط والمواقف التي تواجهها في حياتك الآن. لكن إذا قرأته بعد مرور خمس سنوات من الآن، قد يساعدك في العثور على مزيد من الأجوبة حول الشخصية الأكثر نضجًا التي وصلت إليها نتيجة للمشكلات المختلفة التي واجهتك في الحياة. فعلى الرغم من أن المخاوف الأساسية قد تظل كما هي، فإن طريقتك في التعامل معها، وربطها بالمواقف التي تواجهها في حياتك في هذا الوقت، قد تكشف عن معلومات جديدة أثناء رحلتك في اكتشاف ذاتك.

هذا بالإضافة إلى أنه لا بد من إعمال العقل في مثل هذه المواقف. فالرغبة في أن تبدأ في تأسيس شركة خاصة بك لا تعني ألا يكون لديك بعض الخوف الطبيعي الذي هو بمثابة الصندوق الواقي لك لعمل توازنٍ. فأنت لا ترغب في خسارة المال إذا اتضح أن العمل الذي أقدمت عليه كان مجرد خطأ وباء بالفشل.

لقد كان لي صديق يتمنى دومًا أن يعود لزوجته من جديد بعد أن طلقها. وعلى الرغم من الخلافات الشديدة التي كانت بينهما، فإنه كان يفكر دائمًا في كيفية جمع شمل الأسرة مرة أخرى. وقد أخبرني ذات يوم أنه يؤمن بالقول "إن أي شيء تريده بالفعل في الحياة يمكن الحصول عليه، إذا عزمت فقط على ذلك". فابتسمت وأنا أومئ له بالموافقة، لكن قلت له إنه من الضروري أيضًا أن يكون هناك شيء من التعقل عند اتخاذ القرارات. وأعطيته مثال بأنني

أريد أن آكل كمية هائلة من الشوكولاته كل يوم، فهذا ما أتوق إليه حقًا ولن يمنعني أحد من القيام به. لكن تناول هذا القدر من الشوكولاته كل يوم يضر بصحة الإنسان. فهنا يجب استخدام العقل. وبالنسبة لحالته، فربما يكون قد قام بمحاولات عديدة للم شمل عائلته من جديد وقد ينجح بالفعل إذا كانت لديه النية الخالصة والعزيمة. لكنني سألته عما إذا كان ما يريده في مصلحة أيٍ منهم. فعندما ينظر إلى المشكلة من هذه الزاوية، سيدرك أن الواقع يخالف الحلم وأنه فقد قدرته على رؤية القضية من منظورها الأعم والأشمل. فهناك خط فاصل بين مواجهة مخاوفك وملاحقة أحلامك وبين مواجهة أو اصطناع مخاوف غير حقيقية.

قد يكون هناك المئات من الكتب التي تتناول موضوع الخوف، ولكلٍ منها أسلوبه الفريد أو فلسفته الخاصة في تناول الموضوع. وقد يفيدك دراسة الموضوع بصورة مفصلة أكثر للحصول على فهم أكبر للمشكلات الأعمق التي تجعلك تتقيد داخل صندوق الخوف.

عندما تواجه مخاوفك وتخرج من الصناديق التي تعيقك عن الاستمتاع بحياتك، قد تتخذ حياتك عدة مسارات مختلفة. وقد تصبح الفرص التي لم تستطع اغتنامها متاحة لك مرة أخرى.

بما أنك قد عرفت الآن أن صندوق الخوف هو الصندوق الرئيسي الذي تتفرع منه باقي الصناديق، لنرى كيف يمكن فهم الصناديق الفرعية، الأمر الذي من شأنه مساعدتك في طريقك لاكتشاف الذات.

> "قم كل يوم بشيء تشعر بالخوف حياله ... وبعد برهة من الزمن لن يتبقى الكثير من الأشياء التي تسبب لك الخوف."
>
> **مصدر مجهول**

# الفصل الخامس
# صناديق العجز والإلزام

أثناء إقامتي في دولة المكسيك، كنت أعمل في وظيفة شبيهة بوظيفة الحارس بأحد الفنادق. وكان أهم ما في هذه الوظيفة أن كانت لي معاملات كثيرة مع مركز تعليم الغوص - فقد كنت أرسل لهم عملاء جدد وبدلًا من أن يعطونني عمولة مقابل ذلك كانوا يسمحون لي بالغوص مجانًا. وقد كنت في قمة سعادتي. فتجاربي الأولى في الغوص كانت مقصورة على الإجازة العادية التي كنا نأخذها كل عامين لمدة أسبوع، لذا، لم أكن أتمكن من ممارسة الغوص كثيرًا. وهو ما لم يكسبني المهارة الكافية في ممارسة هذه الرياضة. وقد سمحت لي هذه الفرصة بأن أمارس الغوص بشكل أكبر. فعادةً ما كنت أنهي عملي لألحق بالمركب الأخير في النهار الذي يحمل دائمًا المتدربين الجدد للغوص. وقد ساعدني هذا كثيرًا نظرًا لأن ممارسة الغوص معهم جعلتني أشعر بالثقة بنفسي إذ كنت أفضل منهم. وفي أحد الأيام كان "لويس" مدرب الغوص يتحدث إلى المتدربين عن الخطة التي سنتبعها وأشار إلى أنه سيكون في مقدمة المجموعة ليقودها بينما سأكون أنا في المؤخرة في حالة ما إذا احتاج المتدربون الموجودون في المؤخرة إلى المساعدة. وقد أصابني ذهول تام في تلك اللحظة. فقد جعل الأمر يبدو كما لو أنني على دراية بكل شيء، وحينئذٍ شعرت أن ثقتي في نفسي قد زادت بقوة.

وبدأت أشعر بالراحة الشديدة بينما كنت أسجل النقاط التي يسجلها الغواصون وأدونها بسجلي الخاص. وبدأت أشعر كما لو أنني محترفة. وفي أحد الأيام أخبرني "لويس" أنه يقوم بالتدريس في دورة تدريب الغواصين للمستوى المتقدم والتي يحصلون عند انتهائها على شهادة موثقة، وسيكون التدريب ليلًا، وسألني عن رغبتي في الانضمام؟

شعرت في تلك اللحظة بخوف شديد، فقد كان قلبي يخفق بسرعة شديدة وتصببت يداي عرقًا وشعرت أن حلقي قد انغلق، فلم أستطع أن أقول سوى "لا - لا أستطيع".

ونظرّا لأنه لا يعرف السبب في رد فعلي هذا، فقد توقف عن السير ونظر إلي ووجهه يعلوه الاستغراب، ثم سألني عن سبب عدم موافقتي. ولكن كان قلبي يدق بسرعة شديدة، فأجبت بخجل شديد وقلت "أنا لا أستطيع ذلك، فأنا أعاني من الخوف من الأماكن المغلقة".

فنظر إلي باستغراب وقال، "ماذا يعني ذلك؟ إنك تقومين بالغوص أثناء النهار، فما الفرق؟" في تلك اللحظة شعرت كما لو أن شعوري الجديد بالثقة قد انفلت منيِ.

لقد كان الفرق بالنسبة لي أكبر من مجرد الفرق بين الليل والنهار - فقد كان الأمر مفزعًا. حيث كان صندوق الخوف من الأماكن المغلقة من الصناديق المسيطرة علي تمامًا. (وسوف أتحدث عن هذا الصندوق لاحقًا في فصل آخر). ففكرة عدم قدرتي على رؤية طريقي في الماء كانت تصيبني بالرعب، وتجعل صندوق الخوف من المجهول يحيط بي كالإعصار. ماذا أفعل إذا لم أطق هذه التجربة وأردت العودة إلى السطح؟ فالقيام بهذا الأمر سيفسد على زميلي في الغوص متعته، إذ تنص قوانين الغوص على أنه ينبغي أن يتعاون كل اثنين من الغواصين معًا وأن يظلا مع بعضهما البعض. فإذا كان على أحدهما الخروج إلى السطح، يجب على الآخر ملاحقته، علمًا بأن الجميع يدفعون مصاريف لهذه الدورة. فماذا عساي أن أفعل؟ ينبغي أن أقول "لا".

الطريف في الأمر هو أنني خضت بالفعل تجربة الغوص ليلاً منذ عدة سنوات، إلا أن الظروف كانت مختلفة. فقد كنا نحصل على دورة الغوص بأحد الفنادق الملحق به رصيف ممتد على البحر ينحدر في الماء ليصل إلى عمق ٢٥ قدمًا. وقد اعتدنا على الغوص في هذه المنطقة عشرات المرات خلال الاختبار، لذا لم يكن أمرًا غريبًا علينا. فالفندق بجوارنا ويمكننا العودة إلى اليابسة في أي وقت. لذلك قررنا في اليوم الذي حصلنا فيه على الشهادة أن نقوم بالغوص أثناء الليل في هذه المنطقة التي اعتدنا عليها. وقد كان الأمر ممتعًا آنذاك، لكن الآن وقد مرت ست سنوات وتبددت الذكريات الجميلة لهذه التجربة، أصبح مجرد

التفكير في القفز من المركب في المياه المظلمة في منتصف المحيط يجعل جسدي يقشعر، وكانت النتيجة أن تولى صندوق "لا أستطيع" المهمة تلقائيًا.

كنت في السابق أتلقى دعوات من أصدقائي الغواصين للغوص معهم ليلاً، ولكنني كنت أتهرب من الموقف وأخبرهم بأنني "لا أستطيع" نظرًا لانشغالي في العمل أو لخروجي أثناء الليل أو لأي عذر آخر. وكانت كلها أعذار واهية، فقد كان صندوق الخوف يتملكني ولم أعرف السبب حتى ذلك الحين.

كانت المشكلة تتمثل في أن "لويس" وقف محدقًا بي منتظرًا الإجابة عن سؤاله: إذا كنت لا أعاني من الخوف من الأماكن المغلقة في النهار، فلماذا أعاني منه في الليل؟ لم أستطع الإجابة عليه ولم يسمح لي باختلاق الأعذار. فوافقت في النهاية، شريطة أن أكون بالقرب منه.

كما أخذت منه وعدًا بأن ننزل الماء قبل أن تظلم السماء تمامًا، حتى يمكنني الانتقال من النور إلى الظلام بسهولة. ووافق "لويس" على شروطي وحاولت أن أعد عقلي للقيام بالغوص. لكن المدرب "لويس" لم يخبرني بشيء مهم للغاية إلا عندما كان يعطي تعليماته للمجموعة على المركب قبل أن ننزل إلى الماء مباشرة. وهو ما جعل قلبي ينتفض من شدة الهلع ثانيةً. فقد أخبرنا أنه في وقتٍ ما سيطلب منا الجلوس في قاع المحيط معًا وإطفاء جميع المصابيح الكاشفة في الوقت نفسه لعدة دقائق. وهذا من أجل ملاحظة ظاهرة تحدث تحت الماء تعرف باسم "التألق الحيوي" أو عملية انبعاث الضوء من الكائنات الحية. (لو كنت أعرف بأمر إغلاق المصابيح قبل أن أقوم بهذه المغامرة لكنت أخبرته أنني من المستحيل أن أذهب، وبالطبع كان "لويس" على علم بذلك).

ولكن الأوان قد فات الآن وأصبحت في موقف لا أحسد عليه.

لقد نزلت في الماء.

بينما كنت أتنفس بعمق وسرعة شديدة نتيجة القلق الذي انتابني، ظللت أقول لنفسي أنني لن أصاب بأذى طالما أنني بصحبة مدرب ذي خبرة والذي كنت أعتبره صديق في الوقت نفسه، وهو لن يسمح لأي أذى أن يلحق بي. لكنني كنت أدعو كثيرًا. وبينما كنا نواصل مسيرة الغوص، رأيت الجمال الأخاذ للشعب المرجانية في الليل، ورأيت الكائنات البحرية التي تظهر في الظلام فقط. وبدأت مخاوفي تتبدد وحلت محلها الإثارة والمتعة. ففي أثناء النهار، كانت تظهر أعداد كبيرة من الأسماك اللامعة والملونة في كل مكان بالجزيرة. لكن في الليل تكون هذه الأسماك مختبئة في شقوق ضيقة وصدوع موجودة بالصخور القريبة من سطح الماء، والتي كانت تحدق فينا في فزع وتهرب سريعًا على أمل ألا نعثر عليها عند إلقاء ضوء الكشافات عليها. كما خرج كلٌّ من جراد البحر والأخطبوط وأنواع السرطان الضخم من مخابئهم التي يختبئون فيها أثناء النهار للصيد أثناء الليل،وقد كان أشكال هذه الكائنات رائعًا.

بمجرد أن تبددت مخاوفي، أشار إلينا "لويس" بالجلوس على الرمال وإطفاء المصابيح. وهنا بدأت معدتي تؤلمني ثانيةً من شدة القلق. وقد تجرعت العناء وأنا أطفئ مصباحي مع الآخرين. ولم يكن المكان مظلمًا جدًا كما تخيلت لكن الضوء كان غير كافٍ. أما الشيء التالي الذي فعله، فكان غاية في الجمال لدرجة أنني أعجز عن وصفه. فقد لوح "لويس" بذراعه في الماء، وفجأةً ظهر عرض من الألعاب النارية الصغيرة ترقص وتلمع أمام أعيننا. فهذه هي الظاهرة التي أخبرنا عنها. وبما أنني لست خبيرة، فسأخبركم ببساطة سبب هذه الظاهرة بعيدًا عن أي تعقيد، فهي ترجع إلى إفراز الشعاب المرجانية والصخور نوع معين من المواد الكيميائية، وعند ضرب الماء كما فعل "لويس" بذراعه في هذا الظلام تظهر أجمل ما يمكن أن تتصوره من الأضواء والألوان المختلفة. فقد كانت هذه الأضواء بمثابة جيش صغير من اليراعات التي اندفعت فجأة أمام أعيننا. يا لها من تجربة! فقد بدأ قلبي يدق من شدة المتعة لا من شدة القلق!

لقد كانت هذه المغامرة مليئة بالبهجة والقوة والظواهر الطبيعية، فهي بمثابة الفرصة التي سعدت باغتنامها. وأفضل شيء في هذه المغامرة هو أنني عدت للغوص ليلًا في

الأسبوع التالي بصحبة مجموعة مختلفة تمامًا من الناس، بما فيهم مدرب الغوص الذي كنت لا أعرفه شخصيًا. كما أنني شاركت إحدى صديقاتي، التي أتت من الولايات المتحدة، هذه التجربة الرائعة. فضلًا عن ذلك، فقد زاد إحساسي بالثقة حيال تجربة الغوص بسرعة فائقة خلال هذه الفترة الوجيزة. ووجدت أن هذا الأمر كان له تأثير على تجاربي الأخرى في هذه الجزيرة.

إذن، ما الحكمة المستفادة من كل هذا؟

ماذا لو ظللت متمسكة بإجابتي السابقة، "لا أستطيع"؟ ماذا لو فاتتني كل هذه التجارب الرائعة؟ فلم أستمتع خلال هذه التجربة برؤية كائنات لم أرها من قبل فحسب، بل زادت أدواتي الدفاعية ضد الخوف بالإضافة إلى شعوري المتزايد بتقدير الذات في تلك الليلة.

كم مرة قلت فيها تلقائيًا كلمة "لا أستطيع"، دون حتى أن تفكر في الفرصة المعروضة عليك؟ كم مرة توقفت عن القيام بشيء ترغب بالفعل في القيام به لكنك تعتقد أنك لا تتقنه؟ إن صندوق "لا أستطيع" صندوق مفسد ومخرب وأسهل الصناديق التي يمكن أن تقع في شركها.

وفيما يلي بعض العبارات المشتملة على كلمة "لا أستطيع". حاول أن تتعرف إذا ما كانت إحداها تنطبق عليك:

- لا أستطيع استكمال دراستي - فقد تقدم بي العمر.
- لا أستطيع تعلم التزحلق - فأنا لا يمكنني أن أعرض نفسي لخطر الإصابة ولدي ثلاثة أطفال علي الاعتناء بهم.
- لا أستطيع تحمل تكاليف ذلك.
- لا أستطيع إنقاص وزني.
- لا أستطيع الإقلاع عن التدخين.

- لا أستطيع طلب الترقية، فقد يغضب رئيسي في العمل مني.
- لا أستطيع تغيير وظيفتي الحالية. فهي تمنحني مزايا هائلة وتسمح لي بالحصول على إجازات. أين سأجد مثل هذه الوظيفة؟
- لا أستطيع الخروج معك ليلة الجمعة، نظرًا لأنني سأضطر أن أطلب من زوجي البقاء في المنزل لرعاية الأطفال.
- لا أستطيع الذهاب في عطلة دون أسرتي، فليس من الصواب القيام بذلك.
- لا أستطيع أن أبوح لصديقتي بمشاعري الحقيقية تجاهها فقد لا تحبني بعد ذلك.
- لا أستطيع الذهاب - فليس لدي وقت.

يمكنني بالطبع كتابة صفحات وصفحات من هذه العبارات، لكن المهم أن تكون الفكرة قد اتضحت.

ما الأشياء التي تشعر بأنه لا يمكنك القيام بها؟ والسؤال الأهم، لمَ؟ ما الفرص التي قد تكون متاحة أمامك إذا قلت بأنه يمكنك القيام بها؟ وقد قال رجل الصناعة الشهير "هنري فورد": "سواء أكنت مقتنعًا بقدرتك أم عدم قدرتك، فأنت محق في كلتا الحالتين." حيث إن العقل الباطن سريعًا ما يصدق ويقوم بتلقي أية رسائل يرسلها العقل الواعي، وإذا داومت على أن تقول لنفسك إنه لا يمكنك القيام بأشياء كثيرة في حياتك فسوف ينتهي بك الحال إلى أن تقتنع بعدم قدرتك على القيام بأي شيء بغض النظر عن الحقيقة. وأيًا كان الموقف الذي تقول فيه "لا أستطيع" فإنك قادر على تغييره، لكن عليك أن تختار وأنت في كامل وعيك القيام بذلك.

من العبارات الخادعة الأخرى التي قد تضعك داخل قالب معين، عبارتي "ينبغي علي" و"يجب علي". وإذا وضعت هذه العبارات الثلاث بجوار بعضها البعض، سيتكون لديك صندوق محكم يقيد الكثير من الناس.

جرب المثال التالي:

"أنا آسفة، "تومي"، لا يمكنني الذهاب لمشاهدتك وأنت تلعب الكرة يوم السبت القادم، نظرًا لأنه يجب علي تنظيف المنزل، إذ ينبغي علينا استقبال جدتك على العشاء في هذا اليوم".

وفيما يلي بعض الأمثلة الأخرى:

- يجب أن أعمل بجد وإلا سيقوم رئيسي بفصلي من العمل.
- يجب أن أساهم في تبرعات المدرسة وإلا سيظنون أنني أم سيئة.
- ينبغي علي شراء هدية لصديقتي، رغم أنني لا أرغب في القيام بذلك.
- يجب أن أعود إلى المنزل في العطلات، على الرغم من أن الأمر ينتهي دائمًا بكارثة.
- ينبغي علي تنظيف المنزل قبل أن يعود زوجي من العمل.

هل فكرت يومًا فيما سيحدث لو لم تقم بما "ينبغي عليك" فعله لمرة واحدة؟ هل تتذكر العطلات التي قضيتها في المنزل بصحبة العائلة وكانت تنتهي دائمًا بالمشاكل؟ وعند اقتراب موعد العطلة، يزداد شعورك بالتوتر. وفي يوم العطلة نفسه، يبدأ ضغط الدم في الارتفاع. أنت تعرفين أن أباك ينتظر الوقت المناسب لمهاجمة زوجك، نظرًا لأنه لا تعجبه طريقة تصفيفه لشعره منذ أن تزوجته، أي منذ ما يقرب من ٢٥ عامًا مضت. وعندما يتم إعداد العشاء ووضعه على المائدة، لن يمكنك تناول الطعام، نظرًا لأن هناك ألم بأمعائك والذي تسبب فيه جو التوتر المخيم على الحجرة ويداك تعجز عن تقطيع الطعام. ألم تسألي نفسك لم عليك القيام بهذا الأمر كل عام؟ هل سبق لك وأن أحسست بالمتعة، أم أن صندوق "ينبغي علي" يضيق عليك الخناق سنة وراء الأخرى؟ ويكون العقاب الذي تتلقينه والشعور

بالذنب المصاحب له هما نتيجة عدم الاعتناء بنفسك أولًا، والحرص على إرضاء الآخرين. وبالتالي فأنت تدفعين الثمن، سواء من الناحية البدنية أو النفسية.

في هذا العام، بدلًا من أن تقولي لنفسك، "ينبغي علي الذهاب إلى منزل والدي للاحتفال بالعيد" وتعذيب نفسك ثانيةً، خاطري وحاولي أن تخرجي من هذا الصندوق الخانق الذي يسبب لك الألم والعذاب، وضعي نفسك وأسرتك في المقام الأول بأولوياتك. ضعي خطة لقضاء إجازة العيد في أحد الأماكن المفتوحة أو الذهاب في رحلة للتزحلق على أحد المنحدرات أو قومي بزيارة الأصدقاء القاطنين في جزء آخر من البلدة. افعلي أي شيء، فقط لا تجعلي نفسك عالقة في هذه الطاحونة التي لا تسبب لك سوى الألم والذنب والسخط. فسوف تستمتعين بالإجازة هذه المرة وربما يسأل والدك نفسه عن سبب عدم مجيئك إلى منزله هذا العام. فقد تنفع هذه الحيلة.

لكنك لن تحتاج إلى مثل هذه الحدة في التعامل مع الأمور لتخرج من جميع الصناديق. ابدأ بالعمل على نطاق ضيق أولًا، وإذا طلبت منك المدرسة العودة مرة أخرى لتولي منصب رئيس مجلس الآباء هذا العام، بدلًا من أن تقول لنفسك أنه "ينبغي عليك" قبول الأمر، خذ نفسًا عميقًا وفكر ثانيةً. فلو كنت قد تطوعت للقيام بهذا الدور لسنوات عدة، فربما قد حانت الفرصة لإفساح المجال لشخص آخر. اعتنِ بنفسك وكن صادقًا معها حتى يمكنك أن تمنح من حولك الرعاية والحب. نعم، فأنت يمكنك القيام بذلك بالفعل!

أما الخطر الآخر لعبارتي "ينبغي علي" و"يجب علي"، فيتمثل في أن كلتا العبارتين تدلان على أنهما لا ينبعان من أفكار الإنسان الشخصية. فهل تشعر بالمتعة نفسها والرغبة في إتمام العمل عندما يأمرك رئيسك بشيء ينبغي عليك فعله مثلما يكون هذا الشيء نابعًا من داخلك؟ أو ربما تكون قررت الامتناع عن التدخين لأن جميع من حولك أخبروك أنه ينبغي عليك الإقلاع عنه. هل تشعر بأنك تريد بالفعل القيام بهذا الأمر أم أنه قد تم فرضه عليك فجأة؟

إن الكلمات لها قوة مؤثرة، وسوف نتعرف على هذا الموضوع بتفصيل أكثر في فصل لاحق. ويكفي القول إن اختيارك للكلمات يؤثر على مواقفك وسلوكياتك والنتائج المترتبة على ذلك.

انظر إلى الفرق بين هاتين العبارتين:

"لا أستطيع الذهاب معك اليوم، نظرًا لأنه يجب علي القيام ببعض الأعمال".

"لقد اخترت ألا أذهب معك اليوم، نظرًا لأنني فضلت العمل على ذلك".

قد تشعر بعدم الارتياح عندما تقول لصديقك إنك فضلت العمل على قضاء الوقت معه، لكن الكلمات في حقيقة الأمر تمنحنا حرية الخروج من الصناديق وتساعدنا على التحكم في حياتنا. فعندما نتعذر بكلمات "لا أستطيع" أو "ينبغي علي" أو "يجب علي"، فإننا نختلق لأنفسنا الأعذار الواهية لنبرر عدم أمانتنا مع أنفسنا ومع الآخرين.

هذا، ومن أمثلة الأعذار الأخرى التحجج بالوقت أو المال. فكم مرة أخبرت الآخرين أنه لا يمكنك القيام بشيء ما، نظرًا لأنك ليس لديك الوقت الكافي أو لأنك لا تمتلك ما يكفي من المال؟ لكن الحقيقة هي أن الوقت والمال ليسا هما السببين الحقيقيين لعدم قيامنا ببعض الأمور. فالإنسان هو الذي يختار أولوياته في الحياة. فنحن نوفر الوقت ونتحصل على المال اللازم للأشياء التي تمثل أهمية لنا. على سبيل المثال، لو اختطف أحدهم طفلك، ألن تتخلى عن أي شيء آخر يشغلك وتجد وقتًا وتقوم بدفع الفدية بطريقة أو بأخرى؟ بالطبع، ستقوم بذلك. لذا، فقد حان الوقت للتفكير "خارج الصندوق" حيال ما تقصده بالفعل فيما يتعلق بأولوياتك في الحياة وكن صادقًا مع نفسك.

توقف عن إخبار نفسك بأنك ليس لديك الوقت لممارسة التمرينات الرياضية وكن صادقًا مع نفسك بما يكفي للاعتراف بأن هذه التمرينات لا تمثل أولوية كبيرة في حياتك. فهذا القدر من المصارحة مع النفس سوف يقلل من شعورك بالذنب في كل مرة تمر فيها على

مركز الألعاب الرياضية بعد أن قطعت على نفسك عهدًا بأن تجد الوقت لممارسة الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع وأنت في طريقك إلى المنزل، نظرًا لأنه ينبغي عليك إنقاص وزنك.

أثناء محاولاتي لتفعيل مشروع الندوة الخاص بفكرة التفكير خارج الصندوق، علمت أنه من المهم تأليف كتاب يشرح فلسفتي للآخرين. فقد رتبت جميع أفكار وفصول الكتاب في عقلي وعرفت بالضبط الشكل الذي سيبدو عليه وكان لدي العديد من القصص التي جمعتها من رحلاتي والتي يمكن ربطها بهذه المفاهيم. ولحسن الحظ، كان لدي بالفعل متنفس للكتابة، حيث كتبت عمودًا باسم "التفكير خارج الصندوق" بإحدى الصحف. وعلى الرغم من أنني لم أكن أكتب بشكل أسبوعي، فإنها كانت بمثابة بداية جيدة للتعبير عن أفكاري على الورق، ناهيك عن الشعور بالفخر في كل مرة أرى فيها اسمي مكتوبًا على إحدى المقالات. لقد عرفت أن كل مقالة ستكون نقطة انطلاق للفصول المكونة للكتاب، لكنني لم أعرف متى سأجد الوقت لكتابته. فقد كنت مشغولة في بيع الإعلانات للصحيفة وكتابة الأعمدة والتعامل مع العملاء عبر شبكة الإنترنت. كما أنني كنت قد سجلت اسمي في دورة تدريبية متقدمة في المبيعات، حتى أتعلم كيفية عرض السلعة وبيعها. وعلى الرغم من أنني كنت على علم بأن تأليف هذا الكتاب سيجعلني أخطو خطوة كبيرة للأمام، فإنني لم أكن أعلم كيف يمكنني توفير الوقت لكتابته. وقد قلت مرارًا وتكرارًا لنفسي أن "كل ما هنالك أنني لا أجد الوقت الكافي. ولا أعرف متى سأجد هذا الوقت".

وذات يوم، قابلت رجلًا رائعًا يدعى "جو سابه". وقد حضرت ندوته التي كانت بعنوان "كيفية التحدث من أجل المتعة وتحقيق المكاسب". وقد كان "جو" في السبعينات من عمره ويبدو أنه كان له باع كبير في فنون التحدث والكتابة، وقد استمعت في صمت لكل كلمة قالها خلال الندوة. وبينما كنت أقوم بتدوين الملاحظات لفت انتباهي شيء قاله وكان بمثابة المصباح الذي أنار لي طريقي. فقد أكد على أهمية أن يخرج الحاضرون بشيء من هذه الندوة – كتاب أو أسطوانة تعليمية أو شريط – أي شيء يمكن أن يساعدهم في جعل

الأفكار المهمة التي تم عرضها قريبة منهم وأن يكون بمقدورهم الرجوع إليها فيما بعد. وقد كنت متفقة معه، لكني كنت لا أزال أفكر في كيفية توفير الوقت للقيام بهذا الأمر.

لقد تحدث "جو" أيضًا عن تسجيل أشرطة نتحدث فيها عن أفكارنا ونسخها. وبعد تسجيل عشرة أحاديث عن عشرة موضوعات مختلفة، نكون قد قمنا بتأليف كتاب في وقت قصير جدًا - لا يتعدى الأسبوعين، الأمر الذي أصابني بالدهشة لدرجة أنني عجزت عن الكلام. فمسألة تأليف كتاب في أسبوعين فقط فكرة لم تخطر ببالي من قبل. فقد كان توفير الوقت هو المشكلة التي كانت تستحوذ على تفكيري قبل ذلك، لكن هذه الجملة جعلتني أفكر "خارج الصندوق" وعلمت أن علي أن أغير من أولوياتي وأن أضع الكتاب في المقدمة، مهما استغرق ذلك من وقت. حيث إن عدم كتابة هذا الكتاب كان سيعوق تقدمي في مجال الكتابة بوجه عام.

في الوقت نفسه تقريبًا، اتصلت بي ابنتي التي تدرس بالجامعة لتخبرني بكل ما يحدث في حياتها المليئة بالأحداث وعن البحث الكبير الذي يجب عليها تسليمه لأحد الأساتذة. لقد بدا المشروع ضخمًا بالنسبة لي، إلا أنني استشعرت مدى جديتها وعزمها على تقديم بحث جيد في الموعد المحدد. فهي قادرة على ذلك كعادتها دائمًا. وقد جعلني هذا الموقف أستعيد ذكرياتي عن الجامعة وما كان يطلب منا من أبحاث والمواعيد النهائية لتقديمها. وتذكرت كيف كنت أشعر دومًا بالتوتر عند تلقي أي مشروع للمرة الأولى ولكنني كنت أستكمله في الميعاد المحدد. وأدركت أن كل ما أحتاجه ببساطة هو اعتبار مشروع الكتاب خاصتي كما لو كان واجبًا مدرسيًا. وكنت أحتاج إلى تقسيمه إلى أجزاء بعقلي والبدء بعمل مخطط ثم تناول كل جزء من هذه الأجزاء على حدة. كما كنت أحتاج كذلك إلى تحديد موعد نهائي، فقمت باختيار موعد كنت أتحدى فيه نفسي لكنني كنت قادرة على الإيفاء به، وبعد ذلك أرسلت خطابًا لاثنين من صديقاتي المفضلات أخبرتهما بخطتي وطلبت منهما متابعتي في سبيل الوصول إلى هدفي. وقد عاهدتهما على أن أرسل لهما صباح كل اثنين نسخة مما كتبته في الأسبوع الماضي. ومن هذه اللحظة بدأت الكتابة بكل ما أوتيت من قوة.

كما قطعت عهدًا على نفسي أن أجعل لكتابي الأولوية ليحتل المرتبة الأولى ويسبق أي شيء آخر أقوم به من الاتصال بالعملاء والبحث عن عروض بالراديو والخروج مع الأصدقاء وركوب الخيل. وبعد يومين من الندوة التي عقدها "جو"، جلست على جهاز الكمبيوتر وبدأت في الكتابة. وكانت الساعات المبكرة من الليل هي أفضل أوقات الكتابة بالنسبة لي (مقارنةً بالساعات الأولى من الصباح). وقد بدأت بفهرس المحتويات في الساعة الحادية عشر من مساء يوم الجمعة، وكتابة الفصل الأول من الكتاب، ثم أجبرت نفسي على النوم في الثالثة صباحًا. ولكن عقلي كان لا يزال مليئًا بالأفكار فظللت أتقلب في الفراش، ثم استيقظت في الثامنة والنصف صباحًا وبدأت الكتابة مجددًا في التاسعة والنصف.

إن الأرق الذي أصابني في الليلة الماضية استحضر إلى ذهني صورة الطفل البالغ من العمر خمس سنوات في ليلة العيد. بالطبع، لم أكن مستيقظة طوال الليل قلقةً من المادة التي سأكتبها، ولكن كل ما كان يشغلني هو أنني لا أحتمل الانتظار حتى الصباح لأواصل الكتابة من جديد. فهناك العديد من الفرص في انتظاري، لذا لا أستطيع التحكم في نفسي. فقمت باستغلال كل لحظة كنت مستيقظة فيها خلال العطلة الأسبوعية في الكتابة، وبعد ثمان وأربعين ساعة من بدئي في الكتابة، كنت قد انتهيت من كتابة فهرس المحتويات والفصول الخمسة الأولى، بما في ذلك القيام بعملية التحرير. لقد كان ذلك مدهشًا حقًا.

كما ترى أيها القارئ، لقد كان لدي بالفعل وقت لتأليف هذا الكتاب، لكن كان علي أن أجعله في مقدمة أولوياتي. حتى إنني كرست إجازة عيد الأم لنفسي ولتأليف الكتاب الذي كان يلح علي منذ عشرة أشهر لأن يخرج للنور. وعندما جعلته في مقدمة أولوياتي، استطعت أن أنتهي من عمل المسودة الأولى خلال ثلاثة أسابيع فقط.

ما الذي تقوم بتأجيله أنت أيضًا متحججًا بأنك لا تملك ما يكفي من الوقت؟ كيف ستتغير حياتك إذا جعلت هذه الأشياء في مقدمة أولوياتك؟

ففي هذا المجتمع ذي الإيقاع السريع، قد يظن البعض أنهم لا يستطيعون توفير الوقت للاعتناء بالأطفال. فالرجال في هذا العصر يسيطر عليهم الاعتقاد بأن دورهم كمعيلين للأسرة وعاملين على كسب العيش يأتي أولاً وقبل أي شيء، وطالما أنهم يمنحون الأسرة القدرة على العيش في مستوى مادي جيد، فهم بذلك يرتبون أولوياتهم بشكل صحيح. ولكن على الجانب الآخر هناك العديد من الأطفال المحرومين من قضاء وقت ممتع مع آبائهم لأنهم لا يملكون الوقت الكافي.

## تجربة "جيني"

لقد حلمت صديقتي "جيني" بأن تصبح ممرضة، لكنها للأسف تزوجت بعد حصولها على شهادة الثانوية العامة وأنجبت طفلها الأول ثم ما لبثت أن أنجبت الطفل الثاني بعد سنوات قليلة. وقد تكاثرت عليها هي وزوجها الأعباء المادية مما جعلهما يعملان طيلة اليوم للوفاء بالتزاماتهما المادية. الأمر الذي لم تدركه "جيني" وزوجها هو أنهما بذلك يكونان قد علقا في طاحونة العصر، مثلهم مثل كثير غيرهم. وبعد مرور سنوات، لا تزال "جيني" ترغب في أن تصبح ممرضة. لكن دون دعم زوجها لها، لا يمكنها أن تحقق التوازن بين رعايتها لأطفالها وعملها إلى جانب دراستها للتمريض. ماذا لو حاول الزوجان إيجاد طريقة تضع من خلالها "جيني" دراسة التمريض في مقدمة أولوياتها؟ كيف ستختلف حياتهما؟ من المؤكد أن العائد المادي للأسرة سيرتفع؛ فالممرضات يحصلن اليوم على مرتبات مجزية وعلاوات ومكافآت خاصة. ماذا لو وجدا خطة يومية لرعاية الأطفال والقيام بالمهام المنزلية؟ فقد كان بإمكانهما على مدار الأربع سنوات الماضية الاقتصاد في المصروفات والعيش وفقًا لذلك لفترة وجيزة أو الحصول على قرض في سبيل تبدل الحال إلى الأفضل بالنسبة للجميع على المدى الطويل. ولكنها فضلت هي وزوجها اختيار الطريق الآمن المعلوم للجميع ووقعا داخل صندوق عدم توفر الوقت الكافي.

## تجربة "ماري"

وعلى الجانب الآخر، يمكن أن نرى أسرة أخرى تمر بظروف مماثلة ولكنها اختارت طريقًا مختلفًا. فقد حولت حلم أحد أفرادها إلى حقيقة عن طريق تغيير روتين حياتهم ووضع حلم هذا الفرد في مقدمة الأولويات. فلم يرضوا بالعذر الشائع وهو أنهم لا يملكون ما يكفي من الوقت.

أثناء دراستي في مدرسة التمريض منذ عدة سنوات، كانت هناك طالبة متميزة في الفصل الذي كنت أدرس به - فكانت مختلفة عن الآخرين، على الأقل في فترة السبعينيات التي كنا نعيشها. فقد كانت "ماري" تبلغ من العمر ٤٦ عامًا وأم لسبعة أطفال وقد أخبرتني أنها لم تكن تخطط لأن تنجب سبعة أطفال، ولكنه قدرها، وأنها تحب كل واحد فيهم. ولكن عندما تخطى طفلها الأصغر المرحلة الأولى من التعليم، رأت أنه قد حان الوقت لتلبية احتياجاتها. ولذا، قامت بوضع خطة. فعقدت هي وأسرتها اجتماع أسري وقرروا أن يساعدوا جميعهم أمهم في العودة لاستكمال دراستها والحصول على شهادة التمريض. ومما زاد الأمور تعقيدًا أن المدرسة كانت تبعد عن البيت حوالي ٥٠ ميلًا وكان على الدارسين الحضور إلى المستشفى في السادسة والنصف صباحًا. الأمر الذي أجبرها في بعض الليالي أن تبيت مع بعض الأصدقاء حتى لا تضطر للاستيقاظ في الرابعة صباحًا لتقود السيارة مسافة ٥٠ ميلًا للوصول إلى المستشفى.

لقد أطلعتني "ماري" على بعض الطرق التي اتبعتها أسرتها دون الاعتماد عليها في تولي الدفة؛ أولاً، كان على كل طفل يلم بكيفية الطهي إعداد الطعام في يوم من أيام الأسبوع. كما كانوا مسئولين كذلك عن عمل قائمة باحتياجاتهم الأسبوعية من السوق حتى لا يضطرون للخروج لجلب الطلبات وقت الحاجة إليها. أما أكبر أطفالها فيقومون بإعداد وجبة الإفطار للجميع في الصباح وقام الوالد بإعادة تنظيم جدول أعماله لإحضار الأطفال من المدرسة واصطحابهم إليها. وتم تقسيم أعمال التنظيف والغسيل على الجميع. كما قالت "ماري" لي وهي فخورة: "لقد توقفنا عن كي الملابس نهائيًا". وقد ساعدتهم المرونة كثيرًا على تحقيق النجاح في هذا الأمر.

عندما حصلت "ماري" على الشهادة مع غيرها من الزملاء الذين كانوا يصغرونها سنًا، كان فخر أسرتها بها أكبر من فخرها هي بهم، كما أنهم كانوا فخورين بأنفسهم لمساعدتها على تحقيق حلمها. وبالإضافة إلى هذا، حصلت "ماري" على وظيفة تدر عليها دخلًا ثابتًا وتضمن لها الاستقرار. فلم يتم السماح لأي فرد من أفراد هذه الأسرة أن يقول "لا أستطيع". يا لها من مثال رائع لأطفالها.

إن صناديق "لا أستطيع" و"ينبغي علي" و"يجب علي" و"ليس لدي وقت" هي في الحقيقة أشكال للشرك الذي نقع فيه جميعًا، وتسمح لنا هذه الصناديق بالكذب على أنفسنا وعلى الآخرين في حياتنا. لذا، لا تدع هذه الصناديق تتحكم في حياتك. تعرف عليها واستمع لكلماتك واخترها بعناية، وتذكر القوة التي يمكنها أن تحررك أو تحاصرك بها هذه الكلمات.

بعد ذلك، عندما تشعر بالرغبة في قول "لا أستطيع"، تذكر المشاهد الخلابة التي رأيتها في قاع المحيط العميق والمظلم عندما خاطرت وتوقفت عن قول "لا أستطيع". فكم من الأشياء الجديدة التي يمكن أن تكتشفها إذا خرجت من هذا الصندوق أيضًا؟

"وما الحياة إلا إنجازات لا مستحيلات."

**جيفري ماير**

# الفصل السادس
# صندوق الماضي

لقد حالفني الحظ في طفولتي حيث كنت أقطن في مدينة صغيرة بولاية "ويسكونسين" الريفية، حيث لا مكان للجرائم إلا نادرًا وكان الأمان من السمات الأساسية للمدينة. لذا، فقد كانت الصحيفة الأسبوعية الخاصة بالمدينة تركز غالبًا على الموضوعات العامة، مثل أحوال الطقس وحفلات الزواج والمواليد الجدد والاحتفال بأعياد الزواج. وبالطبع، لو ذهب أحدهم في إجازة كانت الصحيفة تنشر صورته التي تم التقاطها بجوار أحد المعالم التي زارها. فلم يكن هناك الكثير من جرائم القتل أو عنف العصابات أو حوادث الاغتصاب لتكتب عنها الصحيفة. وكانت الجامعة هي أكثر الأشياء إثارةً في هذه المدينة، والتي كانت، بالإضافة إلى الزراعة، هي الصناعة الحقيقية التي يتميز بها هذا المجتمع الصغير. ومن الأنشطة الأخرى التي كانت تدور الأحاديث حولها هي المهرجانات التي تقام في المناسبات واحتفالات عودة المغتربين إلى الوطن بالطبع.

كما كان بالمدينة ثلاث إشارات مرور وعدد قليل من ضباط الشرطة ودار سينما ذات شاشة واحدة ومدرسة تضم ثلاث مراحل من التعليم ومدرسة ابتدائية ومدرسة ثانوية يدرس بها حوالي سبعمائة طالب. وقد كان الجميع يعرفون بعضهم البعض، الأمر الذي كان له مميزاته وعيوبه. فمن مزاياه أن الأطفال كانوا يشعرون دومًا بالأمان في أي مكان يذهبون إليه. فدائمًا ما يوجد من يعرف أمهم أو أباهم ويقدم لهم العون إذا لزم الأمر. أما عيوبه فتتمثل في أن كل فرد في البلدة يلم بشئون غيره وربما يتدخل فيها.

سأظل دائمًا أتذكر إحدى الأمسيات الجميلة في فصل الربيع حينما قررت السير من المدرسة الثانوية إلى المنزل بدلًا من ركوب الحافلة. وكانت المسافة تبلغ حوالي ثلاثة أميال سيرًا على الأقدام، لكنني أردت أن أتجول على الطريق الذي كانت تتراص على جانبيه

مجموعة من المحلات الصغيرة، وأرى إذا ما كنت في حاجة إلى شراء شيء ما. كما توقفت أيضًا عند المخبز، حيث اشتريت الكعك وعبوة لبن لأتناولهما وأنا في طريقي إلى المنزل.

المدهش أنني عندما عدت إلى المنزل، أول ما قالته لي أمي "سمعت أنك توقفت عند المخبز في طريقك إلى المنزل". أرأيت مدى السيطرة التي تحكم الحياة في الريف. إن العيش في قرية صغيرة لهو بحق تجربة فريدة من نوعها.

على الرغم من هذا، فهذه هي البيئة نفسها التي شكلت خياراتي في الحياة أثناء سنوات المراهقة. فقد كنت فتاة مثالية، فلم أحاول القيام بأي شيء خطأ أو الدخول في أي نوع من المشكلات خوفًا من أن يتنقل الخبر بسرعة الريح إلى والداي قبل أن أعود إلى المنزل. وهذا ما تحدثت عنه "هيلري كلينتون"، زوجة رئيس الولايات المتحدة الأمريكية السابق عندما قالت: "إذا أردت أن تربي طفلاً، فربه في القرية". ومن المؤسف أننا لم نعد نملك الكثير من القرى اليوم.

لقد كانت أسرتي كادحة محافظة عاشت خلال فترة الكساد الكبير الذي حدث في الثلاثينيات من القرن الماضي. الأمر الذي جعلهم يقدرون المال بشكل كبير. وقد علمني أبواي أن أعمل بكد وأدخر مالي وأحترم الآخرين وممتلكاتهم وأن ألتزم بالآداب في معاملاتي وأن أبذل أقصى ما لدي من طاقة في أي شيء أقوم به. ولا تزال جملة "إن أي شيء يستحق فعله، يجب فعله بطريقة صحيحة" تعاد في أذني حتى الآن. وقد كان لدينا ما يكفينا من المال لنعيش حياة هانئة كريمة وقضاء العطلات وامتلاك منزل متوسط الحال ولم يكن ينقصنا أي شيء - ولم يكن الإسراف من سمات حياتنا.

بما أنني كنت الأخت الصغرى لثلاثة أخوة، فقد كان وضعي مريحًا في الأسرة. فشقيقتي الكبرى كانت متزوجة والتحق أخي الأكبر بالبحرية بينما كنت لا أزال في التاسعة، تاركًا لي أخ في مرحلة المراهقة والذي غادر بدوره المنزل عندما بلغت الثانية عشر. وفي هذه السنوات الأخيرة، كنت أنا الطفلة الوحيدة الموجودة بالمنزل وكنت محظوظة لأنني استطعت قضاء

وقتًا أطول مع أبواي مقارنة بأشقائي. لقد كنت طفلة سعيدة بمعنى الكلمة، بل يمكنني القول أن ٩٥ في المائة من طفولتي كانت رائعة. فقد كنت أشعر بالأمان والحب والإنجاز في المدرسة واحترام المدرسين لي، الأمر الذي ساعدني في بناء ثقتي بنفسي. فلن أنسى أبدًا فرق الكشافة للفتيات التي كنت أنضم إليها والسباحة في البحيرة وغيرها من الذكريات العزيزة.

فقد استطعت تطوير تقديري لذاتي والثقة في نفسي وفي الآخرين وقوة الشخصية ومشاعر العطف والرحمة ومهارات القيادة والذكاء والحرية في القيام بالأشياء. لكنني في الوقت نفسه، مررت بتجربة أليمة جعلتني أعيش داخل صندوق من الخوف الشديد.

فقد تعرضت للتحرش الجنسي.

لم أخبر أحدًا بهذه التجربة التي ظلت ذكرياتها حبيسة بداخلي طوال ٢٠ عامًا. فقد كانت بمثابة السر الأليم الدفين في أعماقي. وقد كان الجاني شخصًا محلاً للثقة من الناس والذي ترك المدينة بعد ذلك بوقت قصير، واحتفظ هو الآخر بهذا السر لنفسه. فهو يعلم أن ضحية هذا النوع من التحرش، وخاصةً الأطفال، لا يقمن عادةً بإخبار أحد بما حدث خوفًا من أن تنال عقابًا أو لومًا بطريقة أو بأخرى. وكنت على يقين أنه لم يقلق كثيرًا من أن يكتشف أحد أمره. وعلى الرغم من هذا وكما هو متوقع، شعرت أنا بالذنب والبذاءة والسوء والخجل الشديد.

فقد كنت في الثالثة عشر من عمري.

كما أنني كنت دائمًا أشعر بعد أن كبرت أنني الوحيدة التي تعرضت لهذه التجربة. لكنني علمت بعد ذلك أنه في الولايات المتحدة من بين كل ثلاث فتيات تتعرض واحدة للتحرش الجنسي ومن بين كل ستة أولاد يتعرض واحد للتجربة نفسها قبل أن يتجاوزوا الثامنة عشر. فلم أكن الوحيدة كما ظننت.

لم أخبر أمي بما حدث لي إلا حين بلغت الثالثة والأربعين وقد تطلب مني هذا الأمر أن أستجمع كل ما لدي من شجاعة. (وكان والدي قد توفى في هذا الوقت.) وقد جعلني

الشعور بالذنب الذي تملكني طوال حياتي أخشى أن تلومني أمي على هذا الأمر أو تنبذني. (والحقيقة أن الآباء الذين يتصرفون بهذه الطريقة، يلحقون الأذى بأطفالهم - حتى الكبار منهم.) لكن أمي كانت خير عون لي عندما أخبرتها بهذا الأمر. وقد ساعدني رد فعلها في مداواة جرحي أكثر مما يمكنها أن تتخيل. فقد بكت معي وأمسكت بي واحتضنتني ولم تحتقرني، وهو ما كنت أحتاج إليه على الرغم من مرور ثلاثين عامًا على الحادثة.

أعتقد أنني كنت أسعد حظًا من كثير ممن مروا بهذه التجربة في طفولتهم. فقد ساعدت نسبة ٩٥ في المائة من السعادة الغامرة التي عشتها في طفولتي والتي بنيت على أساس الثقة والاهتمام والحب في التخفيف من قسوة الخمس في المائة المتبقية وألمها. وعلى الرغم من أنني عشت حياتي بأكملها أعاني من آثار تلك التجربة والتي جعلتني أسقط ضحية العديد من الصناديق لسنوات، فإن الأمر كان من الممكن أن يكون أسوأ من ذلك. فأنا، على سبيل المثال، لا أزال أشعر بأنني محاصرة داخل صندوق الخوف من الأماكن المغلقة من حين لآخر كنتيجة مباشرة لهذه التجربة المخيفة. وقد أقسمت على نفسي ألا أدعها تحاصرني من جديد، ولذلك أحب دائمًا أن أكون على دراية كاملة بما يحيط بي. فأنا أعرف أين توجد أبواب الغرفة التي أوجد بها، ولا أزال أشعر بالتوتر من الأماكن الضيقة المزدحمة.

هذا، وقد قضيت الكثير من الوقت داخل العديد من الصناديق المرتبطة بهذه الحادثة، لكن أهم شيء هو إدراكي أنني قد نجوت. فلم أجد فقط السبيل للهروب من شعوري بالرعب لسنوات عدة، وإنما اكتشفت أيضًا منذ ذلك الحين طريقة للتصالح مع نفسي بعد هذه التجربة الأليمة، وإيجاد الأسلوب الذي يجعل لما مررت به معنى ورؤية في حياتي.

هل يوجد في حياتك ما يجعلك تعيش داخل صندوق الماضي؟

هناك الكثير من التجارب المختلفة التي قد تترك آثارًا كبيرة وذكريات مؤلمة لمن مروا بها. ومن هذه التجارب ما يمر به البعض من مشكلات واضحة كالتحرش. هذا، وقد تؤثر الأحداث المأساوية في أحيان أخرى مثل إطلاق النيران على مدرسة "كولمباين" الثانوية في

أمريكا، وأحداث الحادي عشر من سبتمبر على الناس بطرق مختلفة. بينما يكون لبعض هذه الأحداث أثر ضعيف مقارنةً بغيرها. لكن المشكلة تكمن في الطريقة التي يتلقى بها الضحية الحدث والتي تجعله أسيرًا له. فالذكريات قد تكون كبيرة جدًا أو صغيرة جدًا إلا أنها تترك أثرًا لا يمحى. ولا يلزم أن تكون الأحداث التي أثرت فيك قد مرت بك في مرحلة الطفولة، فقد تكون وقعت في مرحلة البلوغ. فربما تكون قد فقدت وظيفتك ولا تزال تعاني من الصدمة والإنكار. أو ربما تجعلكِ المعاناة التي تعيشها نتيجة المرور بتجربة الطلاق تشكين في قدرتك على مبادلة الحب مع الآخرين. كما يمكن أن يؤدي التعرض لحادث سيارة إلى عدم الاستقرار نفسيًا والشعور بالقلق حيال القيادة ولو لمسافة قصيرة.

حاول أن ترى ما إن كان أحد الأمثلة التالية ينطبق عليك، فربما يجعلك تتحقق من صندوق الماضي الذي يمنعك من استغلال جميع قدراتك وإمكاناتك. وهذه الأمثلة ليست جميعها بالضرورة أحداث مؤلمة. فقد يكون بعضها مواقف حياتية نصادفها كل يوم، إلا أنها قد يكون لها تأثير خاص في حياتك. هذا ويمكنك التفكير في العديد من الخبرات الأخرى التي مرت بك وتلك التي مر بها أصدقاؤك الذين نشأت معهم.

- الإهمال أو الإيذاء (بدنيًا أو لفظيًا أو عاطفيًا)
- تجاهل الآخرين
- مشكلات مالية
- كونك ابن وزير أو شخصية عامة
- تلقي الإهانات – من البالغين أو الأطفال
- العيش مع شخص يؤمن بالكمالية
- التعرض للاضطهاد من الزملاء أو المدرسين
- اختلافك عن أترابك بطريقةٍ ما

- فقدان شخص حبيب
- كونك بالغ السمنة أو النحافة أو الطول أو القصر
- المعاناة من مرض مزمن سواء أكان يهدد الحياة أم لا
- طلاق الوالدين
- فقدان وظيفة أو أية فرصة مهمة
- الشعور بالاغتراب بسبب انتقال الأسرة لأكثر من مرة
- أن تشهد حدثًا يسبب لك ضغطًا نفسيًا
- أن يعتبرك الناس شخصًا مثاليًا أو العكس ـ أي شخص مثير للمشاكل
- غياب الوالدين بشكل متكرر (سواء ماديًا أو معنويًا)
- عدم إظهار الوالدين حبهما لك
- العيش في بيئة يغلب عليها التنافسية
- عمل الوالد بالجيش أو في وظيفة عسكرية

ربما تكون الآن قد أدركت أيًا من هذه التجارب الحياتية التي مررت بها هي التي جعلتك محاصرًا بداخلها. إذا حدث ذلك فعلاً، فعليك بالأمل. فلا يجب أن تحبس نفسك في مثل هذه الصناديق للأبد. فهناك العديد من الطرق التي تساعدك في تحطيم هذه الجدران. والمهم هو التعرف على هذه الصناديق وفهمها. فالنظر للأشياء من منظور معين وإضفاء بعض المعاني عليها يمكن أن يساعدك في التعافي من جروحك والسماح لمعتقداتك بالتطور والتغيير.

إذا اخترت عدم فعل أي شيء من أجل التغلب على هذه الصناديق أو تجاهل الماضي تمامًا، فإنك بذلك تعوق مسيرة حياتك بطرق عديدة: فربما يؤثر ذلك على علاقتك بالآخرين أو التقدم في وظيفتك أو تحقيق أهدافك أو تقديرك لذاتك. مع الأسف، قد يؤثر هذا الأمر أيضًا على صحتك.

تختلف الأعراض والسلوكيات المرتبطة بالعيش داخل صندوق الماضي باختلاف التجارب التي أدت بك إلى العيش بداخله. فربما:

- تشعر بالغضب
- تشعر بالحزن أو الاكتئاب
- تتنافس بشراسة
- تشعر بالإنهاك الدائم
- تتصرف بشكل انطوائي وخجول
- تتصرف بشكل عدواني
- تفقد تقديرك لذاتك
- تخاف من مواقف وبيئات بعينها
- تكون غير صبور
- تكره أو تخشى أنواع معينة من البشر
- تهرب من المواجهة
- تصير كالمهرج الذي يسلي الجميع
- تفشل في تخطي التجربة
- تصرخ في وجه أبنائك أو الآخرين
- تؤمن بمبدأ الكمالية
- تصبح ناقدًا للآخرين
- تشعر بعدم الراحة وسط الزحام
- تصير متشائمًا

- تشعر بالحرج عند التحدث أمام الآخرين
- تكره العيش وحيدًا
- تصير مماطلًا
- تتصرف مع الآخرين بحماقة ولا تتحلى بالأخلاق الكريمة
- ترغب في السيطرة الكاملة على المواقف
- تحب المخاطرة
- تنام كثيرًا
- تشعر بعدم القدرة على التركيز بسهولة
- تصبح مستهترًا أو تخاطر كثيرًا
- تشعر بالمسئولية تجاه جميع من هم حولك
- تشعر بعدم الراحة إذا لم يكن لك روتين يومي تواظب عليه
- تسرف كثيرًا أو لا تحب إنفاق المال على الإطلاق
- تتخذ موقفًا دفاعيًا بسهولة

بعد التعرف على هذه الأنماط السلوكية، هل يمكنك أن ترى كيف تعوق هذه السلوكيات مسار حياتك وتحول دون اكتشاف الفرص التي قد تكون في انتظارك؟ وكيف ستمنعك من تحقيق الأهداف التي تنشدها بشدة؟ ومن الجدير بالذكر أن بعض هذه الاستجابات قد تعكس معاناتك من بعض المشكلات الصغيرة في حياتك بينما يفرض البعض الآخر العديد من القيود عليك.

- ربما لا تشعر بالراحة تجاه القيام بأية مخاطرة، لذلك فلن تفكر أبدًا في قضاء إجازة خارج البلدة التي تقطن بها. هل تتخيل الأماكن الجميلة والبعيدة التي قد تفوتك فرصة رؤيتها؟

- ربما تجد صعوبة في التركيز ولكنك ترغب بشدة في استكمال دراستك للحصول على شهادة متقدمة. ولكن، تبدو فكرة الدراسة مستحيلة بالنسبة لك لأنك تعلم أنه سيكون من الصعب عليك التركيز.
- قد يمنعك خجلك من طلب الترقية التي تشعر أنك تستحقها. وبالتالي، يتدنى تقديرك لذاتك أكثر.
- قد يمنعكِ شعورك بالإرهاق المزمن من التفكير في إنجاب طفل آخر لأنك تخشين من عدم تمتعك بالقوة والطاقة الكافية للعناية بطفل آخر.
- هل يمنعك موقفك الدفاعي من إقامة علاقات صداقة جديدة أو إيجاد الحب؟
- هل إسرافك في الشراء يجعلك تتعلق بطاحونة العمل حتى لا تضطر إلى استدانة المال من الآخرين؟

قد يكون لصندوق الماضي آثار كبيرة حينما تمعن النظر في بعض النتائج المترتبة على العيش بداخله. لكن، إدراك الإنسان أن مثل هذه القيود يمكن التخلص منها، قد يساعده على التحرر منها والتقدم للأمام. وقد تكون مواجهة الماضي مسألة مخيفة. ولكن إذا علمت أن هناك نورًا مضاءً في نهاية الطريق، ألن يستحق منك ذلك المخاطرة؟

فما ساعدني أثناء رحلتي هو إدراكي للعديد من الأشياء. ومن أكثر هذه الأشياء أهمية توقفي عن النظر إلى الأحداث الأليمة الماضية على أنها عقاب أو أن الحياة لم تكن عادلة معي، وقررت إيجاد أسباب لهذه الأحداث. وبالتفكير في الأسباب وجدت أخيرًا طريقة لتفسيرها وإيجاد معنى لها. وأدركت أنه مقدر لي أن أتعرض للتحرش كي أتعلم درسًا في الحياة. قد يبدو هذا الأمر محيرًا في البداية، ولكن إذا لم أمر بمثل هذه التجربة، لما أصبحت متعاطفة ورقيقة المشاعر مثلما أنا الآن. فبجانب شخصيتي التي تتميز بالقوة والسيطرة والتي اكتسبتها منذ الطفولة، أتمتع بجانب آخر رقيق نتيجة لهذا الحدث. وهو الجانب الحساس في شخصيتي؛ ذلك الجزء الذي دفعني لدراسة التمريض لمساعدة الآخرين. فربما

كانت مساعدة من يحتاجون المساعدة وسيلة علاجية بالنسبة لي؛ نظرًا لأنني في الوقت الذي تعرضت فيه للتحرش شعرت بأنه لا يوجد أحد يقف بجانبي.

كما كانت هذه التجارب بمثابة الأساس الذي قامت عليه حملتي التشجيعية. فحينما اكتشفت الإحصائيات المتعلقة بعدد الأطفال الذين تعرضوا للتحرش الجنسي في البلاد، أدركت أنه - كجزء من رحلتي لاكتشاف ذاتي - يجب أن أشاركهم تجربتي. فربما يساعد الألم الذي شعرت به ثم التعافي منه في شفاء الآخرين. فبدأت أنظر إلى كل تجربة في حياتي الآن على أنها "درس من دروس الحياة". وهذه النظرة الجديدة خففت من حدة هذه التجارب المأساوية وزادت من تشجيعي على مواصلة رحلتي.

تبادلت أنا وصديقتي "جينا" النقاش في أحد الأيام حول موضوع الخير والشر. فأخبرتها أنني أعتقد أن كل شيء في حياتنا نخرج منه بدرس نتعلمه، وأنه علينا أن نستنتج هذه الدروس المستفادة. وأحيانًا، تكون هذه الدروس سهلة التعرف عليها. وأحيانًا أخرى، تكون مضمنة وتحتاج إلى وقت طويل حتى يتم اكتشافها. وفي حين أن صديقتي لم تتعارض معي حول الفكرة نفسها، إلا أنها تؤمن بأن الشر موجود في الدنيا وأن المصائب تحدث أحيانًا للناس، ولكن الخالق يساعدهم على التغلب عليها بعد ذلك. وفي حين أنني أتفق مع ما تؤمن به، إلا أنني أخبرتها بأني أميل أكثر للاعتقاد بأنه إذا أصابني مكروه فإن هذا يعد درسًا ينبغي الاستفادة منه، وأن الأمر لا يقتصر فقط على أن الشر يحدث للإنسان لمجرد تواجده في المكان والزمان الخاطئ. إن هذه هي وجهة النظر التي أفادتني وليس بالضرورة أن تناسب الجميع.

لذلك، حينما أنظر إلى الخير الهائل الذي نتج عن بعض الأحداث المؤلمة، أشعر بالاطمئنان لاتباعي هذه الفلسفة. فقد تم، على سبيل المثال، تأسيس إحدى المنظمات المناهضة للقيادة تحت تأثير المسكرات نتيجة للحوادث المروعة التي تحدث بسبب قيادة السيارات تحت تأثير الكحوليات، والتي أودت بحياة العديد من الشباب. ولك أن تتخيل كم الإنجازات التي حققتها هذه المنظمة العظيمة منذ بدايتها. كما استطاعت الخسائر

الفادحة لأحداث الحادي عشر من سبتمبر أن توحد الشعب الأمريكي بشكل لم يعهده الناس منذ الهجوم الذي وقع على خليج "بيرل هاربور". وهناك أيضًا الحريق الذي قضى على آلاف الفدادين من أراضي الغابات في الولايات المتحدة منذ عدة سنوات والذي أثمر عن نمو غابات جديدة تتمتع بالسمات المفيدة.

ساعدتني وجهة النظر هذه تجاه الحياة في التعامل مع صناديق الماضي والتحرر من القيود التي كبلتني بها. فإذا وجدت فلسفة ما أو وجهة نظر خاصة تساعدك في تفسير ما حدث لك في الماضي، فإنه يمكنك أنت أيضًا كسر هذه القيود والتحرر منها.

**تذكر دائمًا أن الماضي قد فات وانقضى وأنك قد نجوت بالفعل من براثنه.**

إن الماضي هو أساس تكوين شخصيتك الحالية ولكن بالقدر الذي تسمح أنت به. ويذكرنا "أنتوني روبينز" أحد مروجي الأفكار التشجيعية قائلًا: "ليس المستقبل كالماضي في شيء."

من السهل أن تصبح ضحية لذكريات الماضي وأن تجعلها تقيدك بقية حياتك. فإذا ما نظرت حولك وتأملت الأشخاص الذين تعرفهم، فسرعان ما تكتشف هؤلاء الذين حصروا أنفسهم بشكل مرضي داخل صندوق الوقوع كضحية؛ بمعنى أنهم ضحايا الظروف ولا يوجد خطأ من جانبهم. لذا، فهم يعتقدون أن الحياة ليست عادلة. ويظنون أنهم على هذا الوضع؛ نظرًا لأن والديهم لا يحبونهم أو لأن أصدقاءهم قد تخلوا عنهم أو أن رؤساءهم في العمل لا يقدرونهم. فإن مثل هؤلاء الأشخاص لا يمتلكون إلا الأعذار، ولا يمكنهم وضع الحلول لمشكلاتهم. لذا، فهم يلازمون هذا الصندوق ولا يعتزمون القيام بشيء حيال ذلك لأنهم في انتظار الشخص الذي سيأتي ليحل لهم مشاكلهم، ويظلون يتألمون من جرحهم وحيرتهم إن لم يظهر ذلك الشخص. إن هؤلاء الأشخاص يعيشون في حالة من التشاؤم الدائم. وفي الواقع، يمتلك هؤلاء موهبة خالصة في جعل الآخرين من حولهم في الحالة نفسها التي هم عليها. ولو لم تسر الأمور على ما يرام بالنسبة لهم، فمن المؤكد أنهم لن يساعدوا الآخرين على النجاح كذلك. هناك أيضًا فائدة أخرى من كونهم ضحية للآخرين

ألا وهي أنهم لن يتحملوا مسئولية أنفسهم وأفعالهم. ويصبح بالتالي هناك دائمًا عـذر سـهل ومناسب لأي شيء خاطئ في حياتهم. والحقيقة التي لا يدركونها هي أنهم لـو اسـتمروا في التعلق بصندوق الوقوع كضحية الذي يريحهم، فلـن يـستطيعوا اغتنـام الفـرص الموجـودة خلف جدران هذا الصندوق.

يجب ألا يحتجزك صندوق الماضي كالرهينة داخل جدرانه. فخذ قرارك بـأن تـترك هـذا الـصندوق في المـاضي، وأن تـتعلم منـه، وأن تتقبلـه بـسرور، وأن تـستفيد منـه في تطـوير شخصيتك. فقد يكون الماضي حافزًا للعديد من الأشياء العظيمة التي يمكن أن تحدث لـك فيما بعد في حياتك.

"حاول أن تبحث عن معنى لمعاناتك."

**فيكتور فرانك**

**أحد الناجين من معسكر الموت النازي**

# الفصل السابع
# صندوق الكمال

يتخذ البعض الكمال أسلوبًا لحياتهم. وبالنسبة لي، إذا كنت أنوي القيام بعملية جراحية، فإنني سأحتاج إلى جراح يحاول إتقان عمله بكل ما لديه من جهد. فبما أنني المتضررة من هذه العملية إذا فشلت، يجب أن اختار طبيب أو طبيبة تهتم بالتفاصيل الدقيقة فيما يتعلق بعملها. ويأتي في الأهمية نفسها كل مختص أحتاج إليه في حياتي، فيجب أن يكون معنيًا بكافة التفاصيل، كالمحاسب والمحامي والميكانيكي الذي يشرف على الطائرات التي أسافر عليها، على سبيل المثال لا الحصر. وحينما أقوم بالتوقيع على أحد العقود المهمة التي تتعلق بحياتي، فمن المؤكد أنني سأحتاج إلى أحد المختصين المحترفين المعنيين بالتفاصيل الدقيقة ليرشدني إلى كيفية الحفاظ على حقي في هذا العقد.

بينما تتطلب هذه التخصصات بعينها النزعة إلى الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الكمال، إلا أن هناك عيوبًا تتعلق بالعيش داخل هذا الصندوق. وقد لا تكون الخسارة بالنسبة لهؤلاء ممن يلتصقون بصندوق الكمال كبيرة أو واضحة. غير أنها بالنسبة للآخرين، الذين يعيشون مع هؤلاء الذين يظنون أنهم دومًا على صواب، قد تكون فادحة. فالتوقعات التي يضعها من يسعى إلى الكمال لنفسه أمر من شأنه هو، ولكنه يغالي في توقعاته من الآخرين بشكل غير واقعي، ثم يبدي بعد ذلك انتقاداته إذا لم تتحقق المعايير التي تتفق مع هذه التوقعات.

يبدأ السعي نحو الكمال في سن صغيرة عندما يتربى الطفل في بيئة يسودها النقد الدائم و/ أو حيثما تكون التوقعات المغالية فيما يتعلق بالسلوك هي القاعدة العامة. ولكي يتجنب الطفل ألم العقاب أو النبذ والرفض، يتعلم كيف يصل بالأشياء إلى أقصى حدودها ليتأكد

من أن كل شيء متقن ومتكامل. فكلما تميز أداؤه بالكمال، ازدادت فرصه في التمتع بالقبول والحب والتأييد - أو هذا ما يعتقده. فيبدأ في اتخاذ كافة الاحتياطات كي يتجنب الوقوع في الأخطاء، وسريعًا ما يتبنى هذا المذهب في كل شيء يقوم به. وفي الوقت نفسه، يصبح الخوف من الفشل لا الرغبة في تحقيق النجاح هو الدافع إلى إتقان العمل. كما يبدأ الطفل في الظن أن الآخرين يقدرونه لأدائه وإنجازاته وليس لشخصه. كما تجده متزعزعًا في تقديره لذاته حيث إنه يرى أن قبول الناس له يرتبط ارتباطًا لصيقًا بأدائه. ومن ثم يبدأ في وضع معايير عالية وصعبة المنال لنفسه، ثم يقلق بشأن ما يمكن أن يحدث إذا فشل في الوصول إلى هذه المعايير. وعندما لا يصل إلى المستوى الفائق من الأداء، يؤنبه بعنف صوتٌ بداخله يجعله يشعر أنه شخص فاشل وعليه أن يبذل جهدًا أكبر في المرة القادمة. الأمر الذي يؤكد لدى الطفل شعوره الداخلي بأنه شخص تافه لا قيمة له.

يسعى معظم الناس إلى بذل أقصى ما لديهم من جهد في حياتهم ويتوقعون الشيء نفسه من الآخرين. فالعاملة، مثلًا، التي تتقن عملها في تنظيف الغرف بالفندق تلقى التقدير من الجميع ولا سيما إذا كان عملها يتسم بالكفاءة. ولكن إذا كانت هذه العاملة تعيش داخل صندوق الكمال وتقضي ساعات طويلة في العناية بالتفاصيل الدقيقة، فإنها ستكلف صاحب العمل الكثير من المال والوقت. فهي بذلك ستملئ ردهة الفندق بالنزلاء المنتظرين في غضب الانتهاء من تنظيف غرفهم ليدفعوا الحساب قبل أن يغادروا. علاوة على ذلك، تزيد ميزانية النظافة التي يتكلفها صاحب العمل.

صندوق الكمال شأنه شأن الصناديق الأخرى له أهمية وتأثير كبير على حياة الإنسان. لكن هناك اختلاف بين أن تؤدي عملك بكفاءة وأن تكون شخصًا ساعيًا إلى الوصول بالأشياء إلى حد الكمال. هل تتذكر الصندوق الواقي للجسم الذي تم ذكره سابقًا في هذا الكتاب، ذلك الدرع الذي يفيد الإنسان؟ فأن تكون موظفًا جادًا في عملك أمر جيد، لكن أن تسعى لتحقيق الكمال فهذا أمرٌ غير واقعي.

إذن، ماذا يحدث إذا لم يستطع الإنسان التحكم في صندوق الكمال الذي يسيطر على حياته؟ يمكن لهذا الأمر أن يؤثر على الجوانب الثلاثة التي ذكرتها من قبل والمتعلقة بحياة الإنسان وهي: العمل والعلاقات الاجتماعية والصحة. فعاملة النظافة التي تحدثنا عنها في المثال السابق يمكن أن تفقد وظيفتها إذا عجزت عن تنظيف الغرف بمزيد من الكفاءة. ويمكن أن تتسبب الزوجة في إنهاء زواجها بعد أن تقضي سنوات تحاول أن تحافظ على نظافة المنزل بصورة ترضي زوجها الذي لا يراه نظيفًا أبدًا. وبالمثل، قد يصاب المدير التنفيذي بإحدى المؤسسات بقرحة المعدة نتيجة القلق الشديد من أن تقل الاقتراحات التي يقدمها عن حد الكمال وألا تنال إعجاب رؤسائه. وأسوأ ما في هذا الموضوع هو أن هذه الحلقة المفرغة من الكمال يمكن أن تتوارثها الأجيال جيلاً بعد جيل حيث يتعلم الأبناء من والديهم ما تعلمه الآباء بدورهم من الأجداد. الأمر الذي يجعل هذه الحلقة بلا نهاية.

وبما أنني لم أسع يومًا للوصول بالأمور إلى حد الكمال (فأنا أميل إلى استئجار عاملة نظافة عادية للمنزل)، فأنا لا أملك من الخبرات الشخصية ما يمكن أن أشارك القارئ فيه فيما يتعلق بهذا الصندوق. ولكنني يمكن أن أعرض هنا تجربة أحد الأصدقاء الذي وافق على أن يكون مثالًا على هذا الأمر.

## تجربة "جورج"

"جورج" رجلٌ مطلق يبلغ من العمر أربعين عامًا ويعلم جيدًا أنه يسعى للوصول بجميع الأشياء إلى حد الكمال. يسخر أصدقاؤه دائمًا من تصرفاته إلا أنه تمكن من التكيف مع مزاحهم. فهو شديد التدقيق في كل ما يتعلق بمنزله وسيارته ومرأبه. هذا بالإضافة إلى أنه يتمتع بالجسم المثالي، فهو يداوم على اتباع برنامج محدد من التمرينات الرياضية التي تتضمن ساعة من الجري يوميًا، وقد استمر في ممارسة رياضة الجري لمدة عشرين عامًا دون توقف. ولم يتخلف عنها إلا مرتين فقط: أولها كانت عندما ولدت ابنته والأخرى حينما ألم

به المرض الشديد الذي أرقده في سريره عاجزًا عن الحركة. الأمر الذي جعل إحدى الصحف المحلية تكتب قصته وتطلق عليه اسم "الرجل العداء"، فهو شخصية متميزة في بلدته، واعتاد الجري في الطريق نفسه كل يوم. كما أنه يجز حشائش حديقته في الميعاد نفسه من كل أسبوع. ويعد يومه نموذجًا مثاليًا لتنظيم الوقت. فهو يعمل في وظيفة تتطلب تنظيفًا متقنًا للمعدات الدقيقة المستخدمة في معالجة الأغذية وعليه أن يجتاز دائمًا الفحص الدقيق الذي تقوم به منظمة الأغذية والدواء وإلا ستضطر الشركة التي يعمل بها إلى دفع غرامات كبيرة. الأمر الذي جعل رؤساءه يحبونه بلا شك لأنهم يعتمدون عليه دائمًا في الوصول إلى المعايير الصناعية القياسية.

بينما كنت أمزح معه ذات يوم بشأن عاداته، قص لي "جورج" قصةً مسلية جعلتنا نضحك، لكنها جعلتني أدرك في الوقت نفسه أنه بدأ يتخلص من صندوق الكمالية شيئًا فشيء. (هنا يجب التذكير بأن الإدراك هو الخطوة الأولى على طريق التخلص من الصناديق التي تتحكم في حياة الإنسان.) فقد أخبرني أنه يقوم كل صباح بعد تناول الإفطار بتنظيف السجادة كأحد الأعمال الروتينية التطوعية التي ألزم نفسه بها. (فكان يدعي دائمًا أن تنظيفها لا يستغرق منه سوى ست دقائق.) في البداية، لم يستطع حقيقةً أن يخبرني بالسبب الذي جعله يشعر بأنه ملزم بأداء مثل هذا العمل يوميًا. فهو بالطبع من محبي النظافة، لكنه اعترف لي بشيء آخر، وهو أنه يحب أن يرى الخطوط التي تتركها عملية التنظيف على السجادة! حسنًا، ربما يبدو الأمر غريبًا بعض الشيء، لكن طالما أنه لا ضرر منه، فما المانع منه إذن؟ لكنه اعترف لي بعد ذلك أنه اعتاد أن يصرخ في وجه ابنته الصغيرة عندما كانت تسير على هذه السجادة بعد تنظيفها وتؤدي بذلك إلى اختفاء هذه الخطوط! وبهذه الطريقة يكون تأثير صندوق الكمال الذي يعيش فيه قد امتد ليشمل ابنته البريئة التي لا تزال تمر بمرحلة تطوير تقديرها لذاتها لتستطع التصرف بشكل طبيعي.

لحسن الحظ، بدأ "جورج" يدرك أنه تحت تأثير صندوق الكمال وتعلم أن يجعل تلك المشكلة تقتصر عليه هو فقط وأدرك أنه لا ينبغي أن يفرض توقعاته المبالغ فيها على الآخرين. وعلى الرغم من أنه لا يزال يرغب في تنظيف السجادة كل صباح، إلا أنه أصبح يمازح ابنته بشأن عمله البطولي الممثل في التنظيف، كما أصبحت ابنته تجد متعة خاصة في أن تتحرك على السجادة عن عمد كي تخفي الخطوط الموجودة عليها. وأصبحا يستمتعان بالمزاح حول نظافة "جورج" المبالغ فيها. وتعلم "جورج" أنه يجب أن يسمح لابنته أن تعيش طفولتها.

- هل التقيد بصندوق الكمال يفيد الإنسان أم يضره؟ لتحدد الإجابة عن هذا السؤال، يجب أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:
- هل تتسم بروح تنافسية عالية؟
- هل تعتقد أن الآخرين يحققون النجاح بسهولة، في حين تبذل أنت جهدًا مضنيًا كي تصل إلى النجاح نفسه؟
- هل تقلل من ساعات نومك وتظل مستيقظًا لساعات طويلة كي تتأكد وتعيد التأكيد على إتقان العمل الذي قمت به؟
- هل تشعر بالإحباط حينما لا يتبع الآخرون طريقتك في القيام بالأمور؟
- هل تدقق في الأشياء التي يعتبرها الآخرون أمورًا ثانوية؟
- هل تشعر بالتوتر والقلق إذا لم يكن كل شيء يتسم بالنظام والترتيب الدقيق في بيتك أو في مكان عملك؟
- هل تشعر أنك لا تملك الوقت الكافي للاستمتاع بحياتك نظرًا لأنك دائمًا مشغول بالقيام بالأعمال الروتينية التي يجب عليك أداؤها؟

- هل تشعر أنك تقضي وقتك كله في تنفيذ مهام الآخرين ولا تجد ما يتبقى من الوقت لنفسك؟
- هل تشعر أن الآخرين لا يهتمون بأداء عملهم على أكمل وجه؟
- هل تشعر بالفشل إذا لم تؤد عملك على أكمل وجه؟
- هل تُعنف نفسك بشدة لو اقترفت خطأ ما؟
- هل تغضب من نفسك إذا لم تنتهِ من تنفيذ جميع ما يجب عليك القيام به؟
- هل تشعر بالراحة حينما تؤدي مهامك الروتينية بشكل منتظم؟
- هل تخشى أن تجرب شيئًا جديدًا؟
- هل تقلق بشأن تفويض بعض المهام للآخرين لأنك تخاف من أنه لن يتم تنفيذها أو أنهم سيعجزون عن أدائها بشكل صحيح؟

كانت هذه مجرد نماذج للسلوكيات التي قد تشير إلى أنك مقيد داخل صندوق الكمال. دعنا الآن ننظر بتفصيل أكثر إلى كيف يمكن لمثل هذه النماذج أن تكلفك أو تكلف من تحبهم أكثر مما يمكن تخيله.

## الروح التنافسية العالية

يتسم الشخص الذي يسمو إلى الكمال بالتنافسية الشديدة لأنه يسعى دائمًا للوصول إلى الأفضل. لكن الضغوط التي يوقعها على أبنائه قد تؤدي إلى زيادة شعور هؤلاء الأطفال بالضغط العصبي والتوتر. وقد انتشرت الآن ظاهرة شخصية الوالد الذي يتسم بروح تنافسية عالية، الأمر الذي جعل من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالضغط العصبي في هذه السن الصغيرة جدًا. فالضغط على الطفل يجعله يخاف المحاولة خشية أن يفشل فيتسبب في خيبة أمل والده. لذا، ينسحب بعض الأطفال من الألعاب الرياضية التنافسية ليتجنبوا

احتمالية عدم رضا والديهم عن أدائهم فيها. وبالتالي، لا يحصل هؤلاء الأطفال على فرصة تعلم أن الفشل ليس نهاية العالم وأن هناك العديد من الدروس المستفادة منه. كما يقلل هذا الأمر أيضًا من فرص الطفل في النمو وإتقان إحدى الرياضات التي كان من الممكن أن يحبها.

## عدم تفويض المهام لشخص آخر

إن تفويض شخص ما لأداء مهمة معينة يعني ضمنيًا أنك تثق به بدرجة تكفي للاضطلاع بهذه المهمة. أما إذا كنت تقلق من تفويض الموظفين الآخرين في العمل أو أفراد الأسرة لأداء مهام معينة، فقد يعتبرون ذلك دليل على عدم ثقتك بهم. وحينما يشعر الآخرون بأنهم ليسوا محل ثقتك لن يثقوا هم بك أيضًا؛ فإذا أردت أن تنال ثقة طفلك أو شريك حياتك، يجب أن تظهر له ثقتك به أيضًا. ابدأ بتفويض المهام الصغيرة لهم حتى يذوقوا طعم النجاح، الأمر الذي يمنحك الفرصة لترى كيف يستطيع الآخرون تحمل المسئولية. هذا بالإضافة إلى أنه عندما تقوم بتفويض الآخرين بأداء المهام نيابة عنك، فإنك بذلك تتخلص من المهام الزائدة التي يجب عليك القيام بها مما يفسح المجال لك بالاستمتاع بهذا الوقت مع أسرتك.

## القلق من تجربة الأشياء الجديدة

يشعر الكثير ممن يتطلعون إلى الكمال بالقلق من محاولة القيام ببعض الأشياء الجديدة؛ لأنه أمر يتضمن دائمًا بعض المخاطرة. الأمر الذي يؤدي إلى شعورهم بالخوف. لذا، فهم يشعرون براحة أكبر عند التزامهم بالروتين اليومي "الآمن" وبيئتهم "الآمنة" لأنهم يشعرون أن بإمكانهم تحقيق النجاح في هذا النطاق المعروف. لكن الحقيقة هي أنهم بذلك يكونون قد حصروا أنفسهم في هذا النطاق، وبالتالي فهم يضيعون على أنفسهم عددًا لا نهائيًا من فرص التعلم والتمتع. فقد يعد السفر إلى المكسيك في إجازة - مثلًا - تجربة ثقافية

عظيمة للشخص المؤمن بالكمال ولأبنائه أيضًا، إلا أنه يشعر بالفزع عندما يفكر في احتمال مواجهة تحديًا جديدًا وصعبًا.

## ارتكاب الأخطاء

يعد الوقوع في الخطأ هو أكبر مخاوف الشخص الذي يسعى لتحقيق الكمال. فالأخطاء تثبت دومًا أنه ليس كاملًا. فهذا النوع من الناس لديه احتياج راسخ منذ الطفولة للحب، وهذا الاحتياج هو الذي يجعلهم يخافون أن يتوقف الآخرون عن حبهم إذا ما ظهرت نقاط ضعفهم. لكن، ما لا يدركونه هو أنه عندما يتصرفون بشكل مثالي لا يستطيع الآخرون الإتيان بمثله، فهم في الواقع يدفعون الناس للنفور منهم. هذا بالإضافة إلى أنهم لا يدركون أنه يمكنهم أن يتعلموا الكثير من الدروس القيمة عند الوقوع في الأخطاء. ومن أوضح النماذج على ارتكاب الأخطاء هو اختراع المادة اللاصقة بواسطة شركة 3M. فقد كان هذا بحق خطأً جسيمًا، فقد تم تصميم هذه المادة في الأصل لتكون بمثابة غراء يتماسك ويستمر مفعوله إلى الأبد، ولكنها فشلت فشلاً ذريعًا. وكانت النتيجة غير المتوقعة هي إنتاج منتج يباع على مستوى العالم الآن لأنه يعتبر أحد مستلزمات المنازل. فالخطأ يمكن أن يصنع النجاح، لكن الشخص الساعي إلى الكمال الذي يتجنب الأخطاء أكثر من أي شيء آخر تفوته العديد من الفرص التي يمكن اغتنامها كل يوم يعيش فيه داخل صندوق الكمال في محاولةٍ منه لتجنب الوقوع في الأخطاء.

هل تتذكر صديقي الذي كان يقوم بتنظيف السجادة لمدة ست دقائق يوميًا؟ لو جمعت الست دقائق هذه لحصلت على ٣٦ ساعة في السنة. ولك أن تتخيل كم الأشياء الممتعة والذكريات الجميلة واللحظات الرائعة التي يمكنه هو وابنته الاستمتاع بها خلال هذه الساعات الست والثلاثين بدلًا من أن يقوم بتنظيف السجادة كل يوم لمجرد أن يرى الخطوط بها ويتأكد بذلك من أن بيته نظيف للغاية. الشيء المؤسف في هذا الموضوع هو أنه

كذب على نفسه فيما يتعلق بأولوياته الحقيقية. فإقناعه لذاته بأنه يشعر بالسعادة عند قيامه بالتنظيف كل يوم يغلق الباب أمام الفرص الأخرى العظيمة التي تمنحها له الحياة.

يعد تعلم كيفية قبول سلوك الآخر كجزء طبيعي في الذات البشرية من الأمور الخطيرة المتعلقة بالنجاح في تحقيق التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة. كما أن إدراك الوقت الذي تصبح فيه جدران الصندوق عوامل مانعة لك من الوصول إلى أقصى درجات الاستمتاع بالحياة هو الحل الذي يعطيك القدرة على أن تصبح أعظم شخص يمكن أن تتخيله.

حاول أن تدرس صندوق الكمال بعناية وتذكر أن جذوره ممتدة داخل صندوق الخوف المسيطر على باقي الصناديق الأخرى. سل نفسك أيضًا عن الأشياء التي تخشاها وماذا يحدث إذا سمحت لنفسك أن تفشل ولو لمرة؟

خطط لنفسك لأن تفشل ولكن في نطاق ضيق. أو حاول أن تجبر نفسك على تغيير الروتين ولو ليوم واحد، ثم حاول أن ترى ما إذا لاحظ الآخرون ذلك فيك. فربما تندهش وتكتشف شيئًا جديدًا لم تتخيل أنه ممكن بالنسبة لك.

> "لا تعتدَّ تجاهل المشكلة بدلًا من البحث عن حل لها".
>
> **المدربة راتشيل ديسبنيت**
>
> **أستاذة جامعية**

# الفصل الثامن
# صندوق إدمان العمل
# وصندوق الوظيفة غير المناسبة

هل تتمنى أن يكون لديك مزيد من الوقت لتقضيه مع أسرتك وتتمتع بقسط أكبر من النوم؟ هل ترغب في أن يعود الوئام بينك وبين زوجتك؟ هل تحلم باليوم الذي تصبح فيه غير مشغول كي تستمتع بحياتك؟ كل هذه المطالب ممكنة إذا كنت لا تحصر نفسك داخل صندوقي إدمان العمل أو الوظيفة غير المناسبة.

فقد نضجت الآن وصرت مسئولًا ولم يعد بإمكانك النوم حتى وقت متأخر أو حضور الحفلات أو قضاء العطلة الأسبوعية بالشكل الذي يروق لك، فلم تعد تملك الوقت وتكاثرت الأعباء عليك في الوقت نفسه. لقد كبرت وأصبحت عضوًا مسئولًا ومنتجًا في المجتمع. وأصبح عليك تحمل تكاليف الأبناء الذين التحقوا بالجامعة ودفع إيجار المنزل ونفقات السيارة وعمل توازن بين مصروفاتك وإيراداتك والاستمتاع بالعطلة السنوية مع الأسرة في مكان ما، فأنت الآن في أمس الحاجة إلى كل قرش يمكن أن تحصل عليه. لذا، فأنت بحاجة إلى بذل جهد مضنٍ كي تحافظ على بقائك على قيد الحياة في ظل كل هذه الظروف، أليس كذلك؟

لا تقلق، فلست الوحيد الذي يدور في هذه الدائرة المفرغة. فالعصر الذي نعيش فيه الآن أصبح يعطي الكثير لمن يعيش على هذا النمط العملي، بل إنه يكافئ أيضًا من يكرس معظم أوقاته للحياة المهنية. فالمؤسسات الكبرى تملك القدرة على القضاء على القيم الثقافية والأخلاقية لدعم مذهب المادية والتنافسية. هذا بالإضافة إلى أن الكثير من الموظفين يقومون بحصر أنفسهم داخل وظائف لا تلبي طموحاتهم الشخصية لكنها تمنحهم الكثير من الأموال التي تلبي احتياجاتهم المادية حتى يصلوا إلى سن المعاش. لكن هذا الفخ الذي

يقع فيه الكثيرون يمكن أن يجعلهم يدورون داخل عجلة لا تتوقف عن الدوران، فيظلون يقومون بالشيء نفسه كل يوم دون نهاية. فأنت تستيقظ في الصباح لتذهب إلى العمل وتقضي يومك فيه ثم تعود للمنزل بعد أن تعييك حركة المرور الخانقة، وتحاول حضور مسابقة كرة القدم التي يشارك فيها الأبناء، وتطلب الطعام من الخارج ثم تجلس أمام التلفزيون وأخيرًا تخلد إلى النوم؛ لتستيقظ في الصباح لتبدأ هذا الروتين اليومي مرة أخرى في اليوم التالي. وتكون العطلة الأسبوعية هي أملك الوحيد في التغيير لكنك لا تقوم فيها سوى بإعادة شحن نشاطك والاستعداد من جديد للدوران في الحلقة نفسها التي درت فيها الأسبوع الماضي.

يقضي الموظف العادي الذي يعمل بساعات اليوم الكاملة حوالي ٢٠٠٠ ساعة في عمله سنويًا. لذا، إذا كنت تعمل في وظيفة لا تشعر فيها بالرضى، حاول أن تسأل نفسك عن السبب. لماذا اخترت بإرادتك الكاملة أن تستنفد جزءًا كبيرًا من حياتك في شيء لا تستمتع به؟ لماذا تغفل الأشياء العديدة التي قد تثير مشاعرك وتجعلك تقفز من على السرير صباح كل يوم متطلعًا للفرص العديدة التي تعرف أنها بانتظارك؟ ماذا تنتظر الآن؟

يكون الثمن غاليًا بالفعل عندما يعيش الإنسان داخل صندوقي إدمان العمل أو الوظيفة غير المناسبة. فقد ازدادت الآن حالات الطلاق وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والزيارات المتكررة للأطباء النفسيين أكثر من أي وقت مضى. فالإحصائيات المتعلقة بهذا الشأن تثير الرعب في القلوب. فالأموال الطائلة التي يهدرها الناس على علاج هذه المشكلات يمكن أن تحل مشكلة الجوع في بلدان العالم أجمع. ولا يزال هناك أناس كثيرون يواصلون البحث الدؤوب عن طريقة لوقف هذه الطاحونة الدائمة وإيجاد سبيل للتوازن، إلا أن هذا التوازن بالنسبة للكثيرين لا يزال مفهومًا محيرًا بالفعل.

أعتقد أن جميع أنواع الصناديق التي يحصر الإنسان نفسه داخلها تبدأ كنوع من الحماية له عن طريق توفير الأمان داخل نطاقها المحدود. وعندما يتطرق الحديث إلى العمل والحياة المهنية، يمكن القول إن الإنسان يقوم بتطوير صندوق الموظف المسئول الذي يعد أمرًا جيدًا

في حد ذاته. ثم ينمو هذا الصندوق الوقائي أكثر كلما تقدم الإنسان في العمر ويصبح شخصًا راشدًا ويحصل على أول وظيفة له سواء أكانت مجالسة الأطفال أم جز الحشائش أم توصيل الصحف. بعدها، يبدأ في التخطيط لحياته في ظل جدول أعماله، فيبدأ في التخطيط لكيفية التكيف مع الوظيفة الجديدة وأن يكون محل ثقة صاحب العمل وأن يلتزم بالمواعيد وأن يكون جزءًا من فريق العمل.

قد يواجه الإنسان بعض الخبرات المؤلمة في مسار حياته يتعلم منها دروسًا في كيفية تكوين صندوق الموظف المسئول. فعلى سبيل المثال، إذا لم تقم بجز حشائش حديقة جارك بإتقان وأنت صغير وطلب هذا الجار من أن يقوم بهذا العمل في المرة القادمة بدلًا عنك، وبالتالي ستتعلم درسًا مهمًا في إتقان العمل. وإذا تأخرت عن مواعيد العمل وحصلت على إجازات كثيرة في أول وظيفة لك، فربما لن تحصل على الترقية التي كنت تتمناها أو ربما يتم فصلك من العمل. إن هذه الدروس القيمة التي تتعلمها أثناء كفاحك في الحياة تساعد في إعدادك لدخول مجال العمل الحقيقي، فتبدأ في تطوير الصندوق الواقي للجسم كي يحافظ على سلامتك. فقد تعلمت الآن أن تصل في الميعاد المحدد وتتصرف بلباقة مع العملاء وتؤدي كل شيء يُطلب منك حتى إن لم تكن تحبه. فقد أصبحت الآن المسئول الوحيد عن أفعالك فأنت تعمل بجد وتكرس نفسك لهذا العمل وتعود إلى منزلك وأنت تشعر بأنك قد حققت إنجازًا وأن صاحب العمل يقدر جهودك.

كما أنك ستتعرف، كمستهلك، على المعلومات اللازمة لتكوين الأساس الذي يقوم عليه مجال عملك. فتبدأ في تمييز الخدمة الجيدة من الرديئة وكيف يمكن تقديمها للآخرين. وتشرع في تقديم أفضل ما لديك للآخرين لأنك تأمل في أن يقوموا هم بالمثل في المقابل. وتعد هذه الأمور وغيرها من السلوكيات الأخرى عوامل أساسية في تكوين صندوق الموظف المسئول بغض النظر عن المكان الذي تعمل به ونوع العمل نفسه. فهذه هي السمات التي تفخر بها ومن خلالها تنال الاحترام والإشادة من صاحب العمل.

## صندوق إدمان العمل

إن صندوق الموظف المسئول له قدرة خفية على التحول ليصبح صندوق إدمان العمل دون حتى أن يدرك الإنسان ذلك. فقد يصبح بمثابة الطاحونة التي لا تتوقف أبدًا كما لو أنك ذهبت في رحلة لا يمكن الرجوع منها. لكي تتأكد من ذلك، سل نفسك الأسئلة التالية:

- هل تجد الذهاب إلى العمل يوميًا أمرًا مملًا؟
- هل تعمل لأكثر من ٥٠ ساعة في الأسبوع؟
- هل تتخلف عن حضور المناسبات الخاصة بالأبناء لأنك دائمًا مشغول؟
- هل تتعلق بطاحونة تدور بك باستمرار دون أن ترى نهاية لذلك؟

إذن، ربما تطور صندوق الموظف المسئول الذي كونته ليصبح إدمانًا للعمل.

إذا كنت أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية أو كنت رجلاً من رجال الشرطة أو المطافئ أو أي موظف يقدم خدمات عامة للجمهور، فمن السهل أن تتحمس للعمل ساعات إضافية لأنك تخشى ألا تتم تلبية رغبات العملاء في فترة غيابك. فاهتمامك بالآخرين هو الذي يدفعك إلى مثل هذا النوع من العمل، فليس من طباعك أن ترفض مساعدة من يحتاج إليك وقد يؤدي هذا الرفض إلى شعورك بالذنب، إلا أن الرفض أحيانًا يكون ضروريًا للحفاظ على صحتك البدنية والعقلية وكذلك الحفاظ على أمان العملاء.

عملت منذ سنوات عديدة كمديرة لحضّانة العناية المركزة للأطفال المبتسرين. وكانت الوحدة تضم عددًا من الممرضات يكفي للعناية بعدد محدد من الأطفال ذوي الحالات الحرجة في اليوم. وبما أنه يستحيل التنبؤ بعدد الأطفال المرضى الذين يحضرون إلى الوحدة كل يوم، كان تنظيم عمل الممرضات يعتمد على تحديد متوسط عدد الأطفال. وهذا يعني أن عدد الممرضات كان كبيرًا في أحد الأيام وغير كافٍ في أيامٍ أخر. فقد كان العدد يتم تحديده بدقة وفقًا لميزانية الوحدة. وفي حين أن هذا النظام كان يسمح في معظم الأحيان بتقديم الرعاية

الملائمة للمريض، إلا أنه كان من الممكن ألا يكون في الوحدة عدد كافٍ من المرضات في أحيان أخرى. وفي تلك الحالة، تبدأ الإدارة في أن تطلب من المرضات وتتذرع لهن كي يعملن لساعات إضافية قدر استطاعتهن. وقد كان أجر العمل الإضافي دافعًا كبيرًا بالنسبة للبعض، وكثيرًا ما كان يغطي النقص في مواردهن بشكل مؤقت. ومع ذلك، وفي أثناء تكدس المرضى في الوحدة، يبدأ الجهد والتعب في الظهور على المرضات ويصبح الأجر الإضافي والوعود بزيادة الإجازات غير كافيًا ليحثهن على العمل لساعات إضافية.

وبطبيعة عملي كمديرة، لم أكن أتقاضى أجرًا على ساعات العمل الإضافية. وعلى الرغم من ذلك، فقد كنت دائمًا في صراع مع مشاعر الذنب من ألا يحصل طفلٌ ما في الوحدة على الرعاية اللازمة نظرًا لقلة عدد المرضات. وفي الوقت نفسه، كان لدي دوافع أخرى خفية؛ فكان لدي أمل في أنني إذا عملت ساعات إضافية كغيري، سيأخذ رؤسائي عني انطباعًا طيبًا، وتسنح لي الفرصة للحصول على الترقية التي أتمناها. ونظرًا لاهتمامي الزائد بهذين الأمرين، بدأت في العمل لساعات إضافية في معظم الأحيان.

لكنني لن أنسى أنه في أحد الأيام كانت الوحدة مليئة بالمرضى ثم حضر إلينا توأمان وثلاثة أطفال توائم آخرين مبتسرين. فوافقت على البقاء لساعات إضافية مرة أخرى ورعاية أحد الأطفال من ذوي الحالات الحرجة، حيث كان احتمال بقائه على قيد الحياة ٥٠ على الأكثر. لذا، كان من الضروري أن أكون حاضرة الذهن مستجمعةً جميع حواسي ترقبًا لظهور أي تغيير قد يهدد حياة الطفل. وإلى أن تعافى الطفل، كنت أرعاه لمدة عشرين ساعة متواصلة دون توقف، فكنت لا أفارقه إلا لتناول الطعام ودخول الحمام. وعندما أتذكر الآن هذه اللحظات لا أصدق أنني لم أرتكب أي أخطاء في ذلك اليوم. فقد أثر الجهد والتعب بالطبع على ردود أفعالي الانعكاسية ومهاراتي في التقييم والحكم على الأشياء أثناء هذا اليوم، الأمر الذي كان من السهل أن يودي بحياة ذلك الطفل. ولكن الحظ كان حليفي في ذلك اليوم وظل الطفل على قيد الحياة.

لكن هل كان من الأفضل لي على المدى الطويل أن أعارض الإدارة، الأمر الذي كان سيؤدي بالضرورة إلى إرسال عدد من الأطفال إلى إحدى المستشفيات الأخرى التي تضم عددًا كافيًا من الممرضات؟ وأتجنب بالتالي تحمل المخاطرة. فالحقيقة هي أن تلك المخاطرة لم تحقق أيًا من أهدافها المتعلقة باهتمامي بالآخرين وحاجتي إلى تقدير رؤسائي لي. لأنني اكتشفت فيما بعد أن الآخرين لم يقدروا الخدمة التي قدمتها في عملي. فلم تعلم المشرفة بأني بقيت طوال ٢٠ ساعة أرعى طفلاً في حالة حرجة لأنها اهتمت بمشكلات أخرى متعلقة بنقص عدد الممرضات. وكل هذا كان من أجل إرضاء غروري والحصول على الترقية! لقد خاطرت بعملي وصحتي وتقديري لذاتي ورعايتي للطفل دون مقابل.

هذا إلى جانب الثمن الذي دفعته أسرتي. فقد كنت أشعر بالإنهاك التام وسوء الحالة المزاجية عند العودة إلى المنزل. ولم أقض الوقت الكافي مع ابنتي وزوجي، فهما أحق بهذا الوقت دون شك. وقد سبب لي الانتظام المستمر في العمل وساعات العمل الإضافية ضغوطًا نفسية وبدنية مزمنة والتي كان لها أثر كبير علي فيما بعد. حيث لم أعد أعتني بنفسي وبالتالي لم أقدم الرعاية الكاملة لأسرتي أيضًا. وقد أدركت هذا الخطأ في وقت متأخر جدًا بعد أن أصبحت مقيدة داخل صندوق إدمان العمل دون أن أعلم ذلك. وأخيرًا، فقد أدت الضغوط التي لازمتني طوال امتهاني لهذه المهنة إلى استنزاف قواي وتركي مجال التمريض ككل.

إن صندوق إدمان العمل لا يتعلق بالوظائف المرتبطة بتقديم الخدمات للآخرين فحسب، فهناك العديد من الوظائف الأخرى التي يمكن أن تؤدي بك إلى النتيجة نفسها. فإذا كنت تتمتع بشخصية تنافسية، فإن رغبتك في أن تكون في مستوى زملائك قد تجعلك تكدح وتؤدي عملك بإتقان. فلا تخدع نفسك! فرؤساؤك يعرفون جيدًا كيف يستفيدون منك لمصلحتهم.

أما عن كيفية تطور صندوق الموظف المسئول ليصبح إدمانًا للعمل، فيمكن ضرب مثال لفهم هذا الأمر. هَبْ أنك أحد الشباب حديثي التخرج وبدأت في العمل بأول وظيفة لك

في شركة تمويل. ويقدم لك هذا العمل مكانًا مستقلاً وعدد ساعات العمل ٤٠ ساعة في الأسبوع ولك إجازة مدتها أسبوع بعد العام الأول وتأمين ومرتب مجزٍ جدًا. بالتأكيد ستسعد كثيرًا بهذه الوظيفة وستتحمس بشكل كبير لدخولك مجال العمل وستحب مهنتك. يبدو أن كل شيء يسير على ما يرام. ولكن بعد أن تستقر في عملك تبدأ في إدراك أن مديرك هو أعلى مقامًا وأفضل منك. فهو يقود سيارة أفضل من سيارتك وله مكتب خاص به ويحصل على إجازات أكثر ويبدو أنه لا يقوم بالمهام المتواضعة التي تؤديها أنت. فتبدأ في الإعجاب بوظيفته وتسلط عيناك عليه. وتبدأ في الاحتذاء به بدافع الإيمان بأنك تستطيع القيام بكل ما يقوم به من مهام. وسرعان ما تبقى في عملك لوقت متأخر لتقوم بمشروعات إضافية. وبعد ذلك، يلاحظ رئيسك جهدك الرائع وتفانيك في العمل ويسعد كذلك بعملك الإضافي ويعطيك مشروعات أخرى وتعتقد أن ذلك هو الطريق للحصول على الترقية التالية. وأخيرًا، يتم ترقية المدير وبالطبع يفوض إليك مهامه وتحل محله وبالتالي تكون قد نجحت في خطتك.

فالمسئوليات الجديدة تعني مكافآت أكبر. فقد أصبحت تتقاضى الآن ضعف ما كنت تتقاضاه سابقًا ولك الآن مكتب يطل على مشهد رائع وإجازة لمدة أسبوعين ومزايا أفضل، كما أصبحت تشرف على عمل عشرين موظفًا. ستشعر حينئذ أن الحياة رائعة وأنك تعشق وظيفتك. فتعاود الكرّة مرة أخرى. فأنت تتطلع إلى الدرجة الأعلى من السلم الوظيفي وما تتضمنه من فوائد ومزايا. هذا بالإضافة إلى أنك قد أسست الآن أسرة وأصبح لك منزلًا مستقلًا. ولكنك لا تزال شابًا طموحًا، وعلى الرغم من أن مسئوليات الإدارة صعبة فإنها ممتعة في الوقت نفسه. وينتهي بك الأمر إلى العمل لمدة ساعتين في المنزل كل مساء وساعات أخرى إضافية أثناء العطلات الأسبوعية. لكن مزايا الوظيفة الجديدة رائعة، فقد زادت مدة الإجازات المسموح لك بها وأحبت أسرتك المنزل الجديد الذي استطعت الحصول عليه. غير أنك لا تزال تعمل بكد؛ لدرجة أن ساعات عملك وصلت إلى ٥٠ ساعة أسبوعيًا في

المكتب، هذا بالإضافة إلى الساعات الإضافية التي تجعلك تمكث في الشركة حتى أوقات متأخرة من الليل. لكن هذا هو ما أردت تحقيقه - أليس كذلك؟

بمرور السنين، تصبح نائب رئيس الشركة ويزيد دخلك أضعافًا مضاعفة وتحصل على واحد من أفضل مكاتب الشركة وسيارة فاخرة وإجازة لمدة أربعة أسابيع ومجموعة من المزايا الأخرى التي تغطي كل جوانب حياتك وأصبح اسمك معروفًا في جميع أرجاء المدينة. لقد تحققت جميع أحلامك التي تمنيتها والتي لم تخطر حتى ببالك. ولكنك في المقابل تعمل لمدة ٧٥ ساعة أسبوعيًا. كما أدى الضغط الزائد إلى ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالأزمات القلبية. وتنسى واجباتك تجاه أسرتك لأنك لا تتواجد في المنزل إلا نادرًا. وتشعر بأنك لا تعرف شيئًا عن حياة أبنائك لأنهم دائمًا ما يكونوا نائمين حينما تعود إلى المنزل إلى جانب عدم متابعتك لما يحدث في حياتهم. فقد تخلفت كثيرًا عن حضور المباريات الرياضية التي يشتركون فيها. فقد كنت دائمًا إما متعبًا أو سريع الغضب أو تعمل أثناء وجودك بالمنزل، وهم يعلمون أنه من الأفضل أن يمنحوك الوقت الكافي للقيام بعملك. إن الصندوق الذي صنعته لنفسك عزلهم عنك بقدر ما عزلك أنت عنهم.

عندما تنظر الآن إلى الماضي، هل ستندم على أي شيء فعلته؟ وإذا كنت الآن على فراش الموت، هل ستتمنى لو كنت قضيت وقتًا أطول في المكتب أم مع الأشخاص المحببين إلى نفسك؟ ما الثمن الذي دفعته مقابل العيش داخل صندوق إدمان العمل؟ ما الشيء الذي احتاجته أسرتك أكثر - المزيد من الممتلكات المادية أم المزيد من الوقت الذي يقضونه معك؟ إن الحقيقة المؤلمة التي يجب أن تعلمها هي أنه بمجرد أن تفارق الحياة، سيحل محلك شخص آخر بسرعة في الشركة التي تعمل بها. فكلنا معرضون للاستبدال ولا يستثنى منا أحد.

إن نتيجة الخضوع لصندوق إدمان العمل والتي لا تظهر إلا في وقت متأخر من العمر هي التقاعد. فالأوقات الرائعة التي تقضيها بعد التقاعد كثيرًا ما تقل مدتها نظرًا لأن الكثير من المتقاعدين توافيهم المنية في غضون الثمانية عشر شهرًا الأولى من التقاعد. تُرى، ما السبب؟ يقال إن العديد من الناس يجدون أنفسهم في عملهم. أو بعبارة أخرى، يشعرون أن

لا قيمة لهم دون العمل وليس لديهم شيءٌ يقدمونه. فلا يمكن أن يكون الشعور متشابهًا حينما تقدم نفسك على أنك رئيس مجلس إدارة إحدى الشركات وأن تقدمها على أنك رئيس مجلس إدارة سابق. فقد يُشعرك ذلك بالحزن الشديد وتكتشف أنه عليك أن تملئ أوقات الفراغ في حياتك، في حين أنك في الماضي كنت لا تجد الوقت الكافي للحصول على بعض الراحة. فيعد معدل حالات الانتحار بين الرجال كبار السن أعلى من أي مجموعة عمرية أخرى. ياله من ثمن يمكن أن يدفعه الإنسان نتيجة الحصار داخل صندوق إدمان العمل!

إن صندوق إدمان العمل هو ذلك الصندوق المسيطر على عالم الرجال في العصر الحالي، لأن الرجال في ثقافتنا الحالية يعتقدون أنهم يؤدون واجبهم كآباء وأزواج عن طريق تلبية احتياجات الأسرة المادية. لكن الزوجات والأبناء يحكمون على الرجال في حياتهم من خلال بعض السمات الأخرى كالوقت الذي يقضيه رب الأسرة معهم وما يحمله لهم من مشاعر. هذا، وقد أصبحت السيدات الآن يقعن في براثن هذا الصندوق أيضًا، حيث تعمل الكثير والكثير من السيدات خارج منازلهن وفي إدارة الأعمال. هذا بالإضافة إلى قيام بالمرأة بدورها التقليدي الذي اعتاد عليه المجتمع وهو دورها كأم وراعية لزوجها وبيتها. كما أن معظم السيدات اللاتي تجاوزن سن الأربعين لديهن وصفًا حيًا للمرأة المثالية في عقولهن، وهي ربة المنزل المعنية بنظافة بيتها ومظهرها الشخصي والتي تعد لأبنائها الطعام عندما يعودون من المدرسة. وبالتالي، يزيد الضغط الواقع على المرأة التي تحاول إيجاد سبيل للتوازن بين العمل في العالم الخارجي ومتطلبات الحياة منها كأم داخل المنزل. الأمر الذي يزيد الأوضاع سوءًا عندما يكون الزوجان مدمنين للعمل الجاد.

السؤال هنا هو كيف يمكن الخروج من هذا الصندوق؟ راجع أولوياتك أولاً. ويجب أن تكون صحتك وأسرتك في مقدمة هذه الأولويات بغض النظر عما يحاول صاحب العمل إقناعك به. وتذكر دائمًا أنك إذا عجزت عن الاعتناء بنفسك في المقام الأول، سيكون من الصعب عليك العناية بالآخرين. خصص وقتًا معينًا لك ولأسرتك واكتبه في مفكرة كما تفعل

تمامًا مع تحديد مواعيد المقابلات مع العملاء. فهل أنت أقل أهمية من هؤلاء؟ عد أبناءك أن مساء يوم الجمعة هو اليوم الذي ستكرسه لهم وتستمع فيه لمشكلاتهم. لا تزيد عن ساعتين من العمل في العطلات الأسبوعية. وتأكد من حصولك على قدر كبير من النوم بحيث لا تؤذي نفسك بدنيًا. فلن يساعد ذلك على تحسين أدائك فحسب، ولكنك لن تكون حاد الطباع عند التعامل مع من هم حولك. واعلم أن الشخص المتوازن المستمتع بقدر كافٍ من الراحة والذي يعمل لمدة تتراوح بين ٤٥ إلى ٥٠ ساعة أسبوعيًا تكون إسهاماته الإيجابية في العمل أفضل من الشخص الذي يعمل ٦٥ ساعة أسبوعيًا كالآلة. تحقق من مواردك المالية وفكر فيما إذا كنت تحتاج بالفعل إلى هذا القارب والسيارة الفاخرة والسيارة الرياضية.

إن صندوق إدمان العمل شركٌ قاتلٌ يمكن لك تجنبه إذا تعرفت عليه. وما يعادله في الأهمية نفسها هو صندوق الوظيفة غير المناسبة.

## صندوق الوظيفة غير المناسبة

إذا وجدت نفسك تتقيد داخل صندوق الوظيفة غير المناسبة، فإنك بذلك تكون قد تعلقت بإحدى الطواحين التي لا مفر منها. فربما تكره الوظيفة التي تعمل بها حيث لا تجد بها أي تحدٍ أو متعة. لكن رغبتك في التغيير تحبطها دائمًا مشاعر الخوف من المخاطرة أو الخوف من الفشل أو الخوف من النجاح أو أنه مجرد كسل منك. إنني أعرف بعض الأشخاص الذين يعملون في الوظيفة نفسها طوال ثلاثين عامًا ولا يزالون يحبون الذهاب إليها يوميًا. فعلى سبيل المثال، لدي صديقان يعملان بالطيران ويحبان مهنة الطيران حبًا شديدًا. فما يثيرهما حقًا هو التواجد في غرفة القيادة المخصصة لهما. وحينما يتحدثان عن الطيران، يظهر الشغف بهذه المهنة في عيونهما. ولكن الأمر الذي أحبطهما بشكل كبير هو أن الخطوط الجوية تفرض تقاعد إجباري عند سن الستين. فهما يرغبان في العمل بالطيران أطول فترة ممكنة طالما أنهما في حالة تسمح بذلك. هذا هو بحق ما يعرف بالاستمتاع بالوظيفة التي يعمل بها الإنسان.

ومن المنطلق نفسه، أعرف أناس آخرين كرهوا عملهم منذ اللحظة الأولى، أو أصبحوا لا يشعرون بأية متعة وهم يؤدونه، وبالتالي يكرهون اضطرارهم للذهاب إليه يوميًا. كما أعرف بعض الممرضات اللاتي عملن في الوحدة نفسها ومع أنواع محددة من المرضى لمدة أربعين عامًا. ولا يزال بعضهن يشتقن إلى كل لحظة مرت عليهن في هذا العمل حيث يجدن متعتهن في العناية بالمرضى وتلبية احتياجاتهم المتنوعة وسماع قصص حياتهم المختلفة. في حين أن هناك بعض الممرضات اللاتي يشعرن بالتعاسة ويلقين الفزع في قلب كل ممرضة جديدة تنضم إلى العمل، كما يشعر المرضى بذلك أيضًا. وأنا أعتقد أن مهنة التمريض هي التي ابتكرت مصطلح "استنزاف القوى البدنية" قبل أن يشيع استخدامه. وإنك لا تحب العمل مع أشخاص كهؤلاء لأنهم يجعلون من يحيطون بهم بؤساء مثلهم.

ما السبب الذي يجعلك تتحمل وظيفة تشعرك بالتعاسة طوال ثمان ساعات يوميًا؟ وبالطبع أنت الذي تسمح بذلك لأنه اختيارك أنت. فإما أن تختار تغيير هذه الوظيفة أو تبقى فيها. فما من أحد يجبرك على الاستمرار في العمل بها.

ربما تظن أن الاقتصاد الحالي، وما يتضمنه من تسريح العاملين الذي يؤثر بدوره على مئات الآلاف من الأفراد، لا يسمح لك بحرية اختيار الوظيفة التي ترغب العمل بها. وعلى الرغم من أن هناك بعض الصحة في هذا الأمر، فإنني على يقين تام أنك إذا كنت في ترغب بشدة في شيء ما، ستجد وسيلة للعثور عليه. وكما يقول أحد أصدقائي: "لقد سمعت أن هناك ركودًا اقتصاديًا، ولكنني اخترت ألا أشارك فيه."لقد رفض أن يدع القوى الخارجية تحول دون حصوله على الحياة المهنية التي يتمناها.

يزداد تأثير قصة النجاح أحيانًا إذا ارتبطت بشخص ما نعرفه. هل سمعت من قبل عن قصة كفاح النجم السينمائي "سيلفستر ستالون"؟ لقد كانت أمنية "ستالون" في الحياة هي أن يصبح ممثلًا. لكن الجميع أخبره أنه قبيح وفظ في التعامل ولا يصلح إلا في دور

الكومبارس. لذا، وبعد أن اعترض كثير من المنتجين على منحه دور جيد، فكر في خطة بديلة وقرر أن يؤلف. وبعد أن واجه الكثير من العثرات في حياته بما فيها اللحظة التي أصبح فيها فقيرًا، كتب سيناريو فيلم "روكي". ونظرًا لتحمسه لهذه القصة، بدأ في تسويقها وعرضها على العديد من المنتجين ولكن كان له شرط واحد هو أن يؤدي هو الشخصية الرئيسية في الفيلم وهي شخصية "روكي". وعلى الرغم من إعجاب الكثيرين بالقصة وتنبؤهم بأنها ستحقق نجاحًا كبيرًا، فإنهم اعتقدوا أيضًا أنها ستفشل إذا تم إسناد دور البطولة إلي "سيلفستر". فما من أحد يمكن أن يخاطر بممثل غير معروف وغير وسيم وحاد الطباع مثل "ستالون". لقد عرض عليه المنتجون مبالغ هائلة من المال على السيناريو فقط ولكنه أراد أن يمثل، كما أن القصة كانت تدور حول شخصية لا تحمل من الجاذبية ما يجعلهم يرفضون قيامه بالدور. واستمر في طريقه يطرق أبواب جميع المنتجين ولكن دون جدوى. وأخيرًا، وافق أحدهم على شراء السيناريو والسماح له بالتمثيل، لكنه عرض عليه ثمنًا بخسًا. وماذا كانت النتيجة؟ لم تتح له فرصة التمثيل في فيلمه الذي قام بتأليفه فحسب، بل وتم ترشيحه كأفضل ممثل ونال فيلمه جائزة أوسكار كأفضل فيلم لعام ١٩٧٦. لقد كان هذا الرجل يعرف تمامًا ما يريده ولم يستسلم للفشل. هذا بالإضافة إلى أنه نال شهرة واسعة غير متوقعة وأصبح الآن من أصحاب الملايين.

المغزى من هذه القصة بالطبع هو أنه عندما تحدد ما تريده وتقرر التفكير خارج الصندوق، ستأتي إليك الفرص من تلقاء نفسها.

هبِ أنكِ عملت كسكرتيرة طوال حياتك وتودين أن تكوني مساعدة قانونية. ماذا يمنعك إذن من استكمال الدراسة وتغيير مجال العمل. فإذا كان العائق هو الموارد المالية، ابحثي عن طريقة لإيجاد هذه الموارد عن طريق الحصول على قرض لتغطية مصاريف الدراسة. أم هل الأمور على أرض الواقع والمتمثلة في الدراسة وأداء الواجبات أكبر من قدرتك على المحاولة؟ هل هذه فعلاً المشكلات الحقيقية التي تعوق طريقك؟

ربما أنك تعمل في مجال العقارات لعدة سنوات، ولكن العمل في فترات المساء والعطلات الأسبوعية يحول دون قضاء وقت أطول مع أفراد أسرتك. لكنك في الوقت نفسه تحب رسوم الجرافيك وتصميمها. في هذه الحالة يمكنك تصميم المواقع الإليكترونية من المنزل. ما الذي عليك فعله لتقوم بهذه القفزة؟ وما الذي ستخاطر به؟ أو ربما تعمل في مجال الإدارة وتنتظر اليوم الذي يحدث فيه أي تغيير وتترك هذا العمل الإداري المتعب لشخص آخر. ماذا يحول دون خروجك من هذه الطاحونة وتجربة شيء آخر؟ وإذا اكتشفت أنك تكره الوظيفة الجديدة، جرب وظيفة أخرى ومجال عمل آخر.

إن الناس الذين ينتمون لجيل والدي استطاعوا أن يعملوا في الوظيفة نفسها لمدة ٣٠ أو ٤٠ عامًا. وكانت الأقدمية سمة يوقرها ويحترمها كلٌّ من العاملين وأصحاب العمل. لكن، هل شعر هؤلاء الناس بالسعادة طوال هذه السنوات أم بقوا في وظائفهم لأن هذا كان حال الجميع في ذلك الوقت؟ لا يمكن لمعظم الشركات، في ظل الاقتصاد الحالي، أن تعد العاملين بمثل هذا الأمان الذي كان يتمتع به آباؤنا. فعمليات تسريح العمال تحدث كل يوم. لذلك لا تخدع نفسك وتتوهم أنك تمتلك وظيفتك مدى الحياة. وتذكر أن تعتني بنفسك أولًا- خاصةً فيما يتعلق بالعمل. وإلا ستظهر الآثار الجانبية المزعجة لهذا العمل على علاقاتك الاجتماعية وعلى صحتك.

بالطبع، يمر الإنسان بأوقات عصيبة، ولكن إذا أردت شيئًا بشدة، فستجد الطريق للوصول إليه. وربما يعني ذلك أنه ينبغي عليك الانتقال إلى جزء آخر من المدينة أو أن تقلل من أجرك أو أن تعود للدراسة مرة أخرى. وقد يعني ذلك أنه على الأبناء أن يساعدوا بشكل أكبر في المنزل. فإذا كنت تريد بالفعل أن تُحدث تغييرًا في حياتك، فالشخص الوحيد الذي يمكنه أن يثنيك عن ذلك هو أنت. وقد لا يحدث التغيير في الحال. فعليك أن تحسب كل خطوة تخطوها إلى جانب وضع خطة لتحقيق هدفك والوصول إلى مقصدك. والخطوة الأولى في هذا الطريق هي حسن الاختيار واتخاذ القرار بالبدء باتخاذ الخطوات اللازمة في هذا الصدد.

يحدد معظم الناس رغباتهم وتطلعاتهم عند بلوغ الثامنة عشرة. ففي الوقت الذي كنت أستعد فيه للالتحاق بالجامعة، كان أغلبية السيدات يعملن كسكرتيرات أو معلمات أو ممرضات. أكثر وظيفة أحببت أن أعمل بها في ذلك الوقت هي معلمة التربية البدنية. ولكن زيادة عدد العاملين في هذا المجال جعلتني أقرر أن أبحث عن مجال آخر. وكانت أمي تتلقى العلاج في المستشفى حينما كنت في المدرسة الثانوية، الأمر الذي فتح أمامي المجال للتفكير في مهنة التمريض. وقد كان أكثر شيء أكره آنذاك هو عجزي عن فهم المعلومات التي يقولها لي الأطباء والمرضين فيما يتعلق بحالتها الصحية. ودفعني ذلك إلى استكمال التعليم في هذا المجال. لذا، ونظرًا لفضولي والاتجاهات السائدة في ذلك الوقت، كان الاختيار المنطقي آنذاك هو التمريض.

لقد استمتعت بعملي في مجال التمريض لفترة طويلة إلى أن علمني عملي في مجال الإدارة الكثير عن مصطلح "استنزاف مهنة التمريض للقوى البدنية". فأتاحت لي شهاداتي الأساسية ودرجة الماجستير التي حصلت عليها في هذا المجال العمل في مجالات أخرى. فقد عملت كمندوبة مبيعات للأدوية لعدة سنوات، وقد أفادتني خبرتي في مجال التمريض كثيرًا في البيع للممرضات. كما ساعدتني الدراسة وعملي الأول في تحسين قدرتي على التعامل مع العملاء وتطوير الحدس لدي وإظهار مهاراتي القوية في وسائل التواصل المكتوبة والمسموعة ومهاراتي في الإدارة وإلقاء الخطب وتنظيم الوقت، وهي المهارات التي يمكن تطبيقها في مختلف المجالات والمواقف.

أنا لم أحلم من قبل أن أصبح متحدثة ومروجة للآراء أو أن أجني الأموال الكثيرة من عملي في بيع الأدوية أو أن أبيع الإعلانات للصحف أو أن يكون لي عمود في إحداها أو أن أؤلف كتابًا. فكل ما كنت أظنه هو أنني سأظل ممرضة طوال حياتي ككثير من السيدات اللاتي عملن في المجال نفسه لمدة ٤٠ عامًا ثم تقاعدن. أظن أنني كنت أفكر خارج الصندوق طوال الوقت ولم أكن أعلم ذلك. فعندما كنت أشعر بالملل من وظيفةٍ ما أو أشعر أنها لا تشبع رغباتي، كنت أبحث عن غيرها. كما أن الشخصيات التي قابلتها على مدار حياتي علمتني الكثير من الأشياء. وكانت الفرص التي اغتنمتها عندما عزمت على التغيير رائعة. وعندما

انظر للماضي الآن أشعر بالسعادة لأنني لم أبق في مجال التمريض، على الرغم من أنني لم أندم على دخوله في الأصل. فلدي الكثير من الذكريات السعيدة وأنا ممرِّضة. لكن لو كنت أعلم بالفرص الأخرى المتاحة لي وأنا في سن الثامنة عشرة، لربما اخترت مسارًا مختلفًا تمامًا. أظن أنني كنت سأختار العمل في مجال التلفزيون أو الإذاعة وربما الإعلانات. ولكن كيف كان لي أن أدرك مثل هذه الفرص وأنا أعيش في مدينة أمريكية صغيرة عام ١٩٧٤؟ فقد بدأت بدور أنثوي نمطيّ في الحياة ثم قمت بتغييره مع مرور الزمن.

أدعوك الآن لأن تقوم بالشيء نفسه. افحص صندوق الحياة المهنية الذي تعيش فيه وانظر ما إن كان يفيدك أم يعوق مسار تقدمك بطريقة ما؟ هل تود المزيد من الإثارة في حياتك أم أنك راضٍ عن وضعك الحالي؟ كل ما أستطيع أن أخبرك به الآن هو أن متعة الحياة التي وجدتها في تأليف هذا الكتاب هي التي جعلتني أظل مستيقظة حتى الثالثة صباحًا لأنني متحمسة بشكل كبير لما أقوم به. وكل ما أحتاج إليه الآن هو النوم لست ساعات فقط. ولتتأكد من أنني على الطريق السليم، لك أن تقارن بين حياتي الآن وحياتي السابقة حينما كنت أنام من ١٠ إلى ١٢ ساعة في الليلة نظرًا للإحباط وعدم الشعور بالإنجاز في حياتي. إنني أعشق الكتابة على الكمبيوتر بسرعة هائلة لساعات متأخرة من الليل وأنا أتساءل إلى أين سيذهب بي عقلي وهذا الكتاب. فالقوة والطاقة والعاطفة الجياشة تندفع داخلي بجنون، يا له من إحساسٍ رائعٍ بالفعل!

قد يغمرك الشعور نفسه إذا كانت لديك الرغبة. لا تسمح للوظيفة غير المناسبة أن تجعلك عالقًا في هذه الطاحونة. تخلص من ذلك وانظر إلى ما يمكن أن تقدمه لك الحياة. فالخيار أمامك وما عليك إلا أن تقرر.

> "طالما أنك قادرٌ على الاختيار، فأنت قادرٌ على التغيير."
>
> **دكتور فيل ماكجرو**

# الفصل التاسع
# صندوق الوزن المثاليّ

يحمل صندوق الوزن المثالي جوانب عديدة هي: الزيادة الطفيفة في الوزن أو السمنة، القهم (فقدان الشهية إلى الطعام) أو القشم (فرط الشهوة إلى الطعام)، وبناء الجسم. والشيء الذيْ يربط هذه الأفكار جميعها هو مظهر الجسم داخليًا وخارجيًا والذي ينعكس لنا وللآخرين. فما تراه في المرآة ليس بالضرورة أن يكون هو نفسه ما يراه الآخرون أو حتى ما يقبله عقلك على أنه حقيقة. فيتحد كلٌ من الإدراك الشخصي والمعتقدات المتعلقة بالحب والقبول التي تتشكل على مدار الحياة مع قيم المجتمع والأسرة، وتساعد جميعها في تكوين صندوق الوزن داخل كل منا. وأضف إلى ذلك التصوير الإعلامي المستمر "للجسم المثالي"، وهو ذلك الجسم الذي يبدو هزيلًا جدًا. لذا، فلا عجب في أن يصبح السبيل إلى تقدير الذات والثقة بالنفس أمرًا محيرًا لدى الكثير من الناس. وأيًا كان الجانب الذي يثير اهتمامك فيما يخص قضية الوزن، فإن صندوق الوزن هو حمل عاطفي ثقيل يصعب تحمله إذا أصبحت أسيرًا له. فهناك أكثر من سبعة ملايين امرأة ومليون رجل يعانون من اضطرابات غذائية في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، إلا أن الوزن الزائد (أو فقده) لا يعد هو أساس هذه المشكلة، ولكن المشكلات المتضمنة هي الأكثر أهمية في الواقع.

هل كنت في صراع مع الوزن لعدة سنوات، سواء أكنت بدينًا أم نحيفًا جدًا؟ أو ربما أنت لا ترى أنك نحيف جدًا، ولكن يخبرك الآخرون دائمًا أنك كذلك. أم هل أنت شخص يتبع مذهب الكمالية تسعى لبناء جسمك بناءً مثاليًا حتى تصل إلى النقطة التي يصبح فيها كل شيء في الحياة أقل أهمية؟ إذن، فأنت تعيش داخل صندوق الوزن.

يجدر بي الإشارة هنا إلى أنني عندما أذكر الذين يعملون على بناء أجسامهم، فأنا لا أنتقد من يعتني بجسمه سواء من خلال رياضة كمال الأجسام أم أي شكل آخر من أشكال التمرينات البدنية. فلو استغل كلٌ منا الوقت في ممارسة تمرينات معينة بانتظام وتناول

الطعام الصحي، لما ظهرت المشكلات الصحية المتعددة كأمراض القلب والسكر والسكتة الدماغية. لكن ما أود أن أوضحه هو أن أية مغالاة في هذه السلوكيات يمكن أن تعرض صحة الإنسان النفسية والبدنية للخطر. وهذا عندما تختفي الاستفادة من صندوق الوزن ويتحول ليصبح أحد المخاطر التي تهدد حياة الإنسان.

قد يكون تقديرك لذاتك في تقلب مستمر سواء أكنت ممن يعانون من زيادة الوزن أو النحافة. ويؤثر هذا على مشاعرك فيما يتعلق بقبولك كشخص وكموظف وكزوج وكصديق وكوالد أو أي دور آخر تقوم به. وقد يقلل العيش داخل هذا الصندوق من الفرص المتاحة لك ويزيد من الضغوط عليك في الوقت نفسه. فعلى سبيل المثال، تتطلب مهنة عرض الأزياء أن تكون العارضة نحيفة للغاية لتحتفظ بوظيفتها. أما فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية، فقد يقلق الأزواج أو الأفراد المهتمون بك من وزنك ومن تأثيره على صحتك أو قد ينتقدون هذا الوزن، الأمر الذي يزيد من الضغط الواقع عليك. كما أن الحالات المرضية البدنية كالإرهاق المزمن أو المشكلات التي تصيب المفاصل يمكن أن تؤثر على أعضاء الجسم كالركبتين والفخذين اللذين يزداد إجهادهم عند تحملهم جسم زائد عن الوزن الطبيعي. أما فيما يتعلق بفقدان الشهية أو النهم إلى الطعام، فقد تظهر في هذه الحالات بعض المشكلات الصحية الناتجة عن نقص الفيتامينات والمعادن من الغذاء الذي يتم تناوله مثل سوء التغذية هُشاشة العظام.

إن الإرهاق العاطفي هو أسوأ نتائج حصار الذات داخل هذه الصناديق؛ حيث إن مشاعر عدم تقدير الذات وكراهيتها والاكتئاب والغضب والحزن واليأس واستنزاف الطاقة والتشاؤم من المستقبل ومشاعر أخرى كثيرة، تترك ضحاياها في حالة من الكآبة لدرجة أنه يصعب عليهم إيجاد أي بريق أمل في المستقبل. وتكون النتيجة أن يصارع الكثير من الناس هذه المشاعر طوال حياتهم ولكن دون جدوى.

نؤكد مرة أخرى أنه ينبغي أن تحدد ما إذا كان هذا الصندوق يفيدك أم يضرك. فيمكن تطبيق نظرية الصندوق الواقي للجسم هنا أيضًا، فالحفاظ على الوزن المثالي شيءٌ مفيد دون

شك. وبالرجوع إلى القرون الماضية التي كان يقضي فيها الأفراد معظم ساعات النهار في البحث عن الغذاء، كان يحصل الذين يتمتعون بزيادة طفيفة في الوزن على أكبر كمية من الطعام، حيث كان العثور على هذا الطعام يستغرق بضعة أيام. وعلى الرغم من انعدام وجود هذه المشكلات في الوقت الحالي، إلا أن مثل هذه الزيادة الطفيفة تلعب دورًا مهمًا في وقاية الجسم عند الإصابة بمرضٍ ما على نحو مفاجئ. فيمكن أن تكون النحافة غير الطبيعية خطرًا يهدد الشخص المصاب بالأنفلونزا؛ وذلك لأن الوزن المفقود أثناء المرض يمكن أن يؤخر الشفاء بشكل خطير.

من ناحية أخرى، يعد الحفاظ على الوزن بحيث لا يخرج عن نطاق السيطرة أمرًا مفيدًا للغاية. فإذا كان جسمك من النوع الذي يكتسب الوزن بسهولة، فلا بد من الحفاظ على وزن أقل بعدة أرطال من الوزن المثالي حتى يتسنى لك تناول الطعام أثناء الإجازات والمناسبات الأخرى التي يشيع فيها تناول الطعام بكثرة. لكن، يجب أن تحدد ما إذا كان صندوق الوزن يضيق عليك الخناق أم يحافظ على سلامتك. فإذا كان عائقًا لمسار حياتك، فكر في السبب الذي يجعلك تقبع فيه واختر إما البقاء فيه أو الهروب منه. لكن، تذكر أن الطريق إلى اكتشاف الذات يتضمن ما هو أكثر من مجرد قرص لإنقاص الوزن. فيجب دراسة هذا الصندوق، شأنه شأن الصناديق الأخرى، بعمق لفهم المشكلات الحقيقية المتعلقة به.

## أزمة الوزن الزائد

يشتهر العالم الآن بكل ما هو كبير الحجم، كالمنازل الكبيرة وشاشات العرض الكبيرة وللأسف الأفراد ذوي الأجسام الكبيرة. فقد ارتفعت نسبة السمنة ارتفاعًا هائلًا. ونمط الحياة الذي نعيشه منذ سنوات، منذ أن تحول الإنسان من مهنة الصيد إلى العمل دون حركة على أجهزة الكمبيوتر، عاد بالضرر على صحتنا وبنيتنا. كما أن التقنيات الحديثة المتمثلة في أجهزة التحكم عن بعد ومنافذ بيع الوجبات السريعة وغيرها من وسائل الراحة الأخرى

قللت من استهلاكنا للسعرات أكثر فأكثر. أضف إلى ذلك الضغط اليـومي الـذي نتعـرض له، فلا عجب في إدمان الكثير من الناس لمختلف أنواع المنبهات والطعام أيضًا. فالطعام هو الشيء الوحيد الذي يقبل المجتمع إدمان أي فئة عمرية له. وسواء أكنـت زائـد عـن الـوزن الطبيعي بعشرة أرطال تؤرق حياتك لسنوات عديـدة أم أنـك مـصاب بالـسمنة المرضـية، فالأسباب والآثار متشابهة في الحالتين. فبينما تتعجب المرأة البدينة مـن أمـر صـديقتها التـي تقلق بشأن زيادة عشرة أرطال فقط من الوزن، تجد أن العشرة أرطال هذه تمثل عبئًا عاطفيًـا مرهقًا للمرأة النحيفة كما يمثل خمسون رطلاً أو أكثـر للمـرأة البدينـة. فالمـشاعر الداخليـة متماثلة في الحالتين.

## الوجه الآخر من العملة

إن الوجه المقابل للشخص صاحب الوزن الزائـد هـو ذلـك الـشخص الـذي لا يـشعر مطلقًا بأنه نحيف بدرجة كافية أو يتصف بالجمال. يحاول كلٌ من القهمـي (أي الـذي يقـوم بتجويع نفسه ويمارس الرياضة بشكل مفرط خوفًا مـن اكتـساب أي وزن زائـد) أو الـنهم (الذي يغالي في تناول الوجبات السريعة ثم يجبر نفسه عـلى التقيـؤ ليـتخلص مـن الـشعور بالذنب) الوصول إلى الجسم المثالي. ويندرج لاعبي كمال الأجسام، الذين يجـبرون أنفـسهم على ممارسة التمرينات العنيفة، تحت هذه الفئة أيضًا.

## تجربة "راندي"

"راندي" هو صديق لم أره منذ سينوات، وقد بدا نحيفًا بدرجة مخيفة حينما زرته آخـر مـرة. وقد أصابتني الدهشة من هيئته عندما قابلته وهو يرتدي الملابس الرياضية، فقـد كانـت جميـع عظامه جسمه بارزة بوضوح، وكذلك عظام الصدر الصغيرة. هذا، وقد تضائل حجمه كثـيرًا حتى أصبح من الصعب رؤيته وسط أصحاب الوزن الطبيعي. ولكن عنـدما أعـاد النظـر إلي مرة أخرى، كتمت أنفاسي ونظرت إليه باهتمام. لقد قل وزنه بـصورة خطـيرة. وحاولـت أن أتطرق إلى الموضوع بحذر وسألته عن وزنه، فقال لي إنه لم يزن نفسه – وإن مقياس الـوزن مـا هو إلا إحدى الوسائل التي يحكم بها الناس على أنفسهم وعلى الآخرين. وكـان ذلـك بمثابـة

الإنذار الذي ينم عن وجود خطر. فقد أدركت أنه صارع من أجل الحفاظ على الصورة غير الصحيحة عن الجسم. وعندما تحدثنا عن جسمه فيما بعد، ذكر أنه كان طفلاً ممتلئ الجسم. وكانت النتيجة أنه كان دائمًا آخر من يتم اختياره للانضمام إلى أية لعبة رياضية. وقاده هذا الشعور القديم إلى الإيمان بأن قيمته كإنسان مرتبطة بهيئته الجسمانية. وهكذا، وحتى لا يقع ضحية اليأس مرة أخرى، قطع على نفسه عهدًا ألا يسمح لجسمه باكتساب أية زيادة في الوزن. ولذلك، اتجه إلى اتباع نظامًا من التمرينات الرياضية والذي التزم به دون أي تغيير واستطاع أن يشكل لنفسه جسمًا مثل الصخرة الصلبة، فهو عبارة الآن عن عضلات هزيلة تمتد فوق العظام. وما لم يستطع إدراكه هو نحافته التي وصل إليها وخطورة ذلك على المدى البعيد.

## كيفية الخروج من صندوق الوزن المثالي

كيف يصل الإنسان إلى النقطة التي يقرر فيها ضرورة التخلص من الوزن الزائد أو الخروج من دوامة تناول الطعام التي تدمر حياته؟ كيف يمكن له أن يكتشف الشعور الداخلي الذي يوجهه لذلك؟ والأهم من ذلك لماذا ينجح البعض في إنقاص وزنهم بينما يفشل البعض الآخر؟

أعتقد أن الإجابة على جميع هذه التساؤلات ترتبط بفهم الإنسان للقضايا العميقة المتعلقة بتقبله لوزنه. فالوعي واللاوعي ما هما سوى وحدتين لكل منهما رسائل مختلفة خاصة بهما. هذا، ويكون للمعتقدات الراسخة في اللاوعي، والتي اكتسبها الإنسان على مدار حياته، آثار عميقة على الوعي. وإلى أن تعمل هاتين الوحدتين في تناغم، سينتصر دائمًا أحدهما على الآخر ـ وتكون الغلبة عادةً للاوعي.

على سبيل المثال، يمكن أن تتخذ القرار الواعي بإنقاص عشرة أرطال من وزنك لكي تحصل على مظهر أفضل أو تشعر بتحسن أو لكي يتناسب جسمك مع ملابسك أو لكي تظهر بمظهر جيد في إحدى المناسبات المهمة. ولكن، إذا كانت لديك أفكارٌ أخرى في اللاوعي، لن يجدي معك أي نظام غذائي أو أية خطة لإنقاص وزنك بغض النظر عن الجهد الذي قد تبذله فيه. وذلك لأن هذه الأصوات السلبية التي تتردد في عقلك يمكن أن تهزمك حتى قبل البدء. هل سمعت هذا القول على لسان إحدى السيدات من قبل: "آمل أن ينفع هذا النظام الغذائي

معي. فالعشرة أنظمة الأخيرة لم تجدي نفعًا!" إن اللاوعي عند هذه السيدة يؤمن بأن النظام الغذائي الذي ستتبعه لن يفيدها كذلك، والسبب في ذلك هو أن هناك رسالة راسخة في اللاوعي الخاص بها، وهذه الرسالة لها السيطرة في اتخاذ القرار. ولن تتغير هذه الرسالة إلى أن تقوم هذه السيدة بالتعرف عليها أولًا لتنقلها من اللاوعي إلى الوعي.

إنه لأمر معقد أن يكتشف الإنسان المعتقدات المتعلقة بالوزن والراسخة لديه في اللاوعي. ومن هذه المعتقدات ما يتعرض له الإنسان من مشكلات الطفولة المتعلقة بالقبول أو الرفض، هذا بالإضافة إلى ما يرسخ في عقل الطفل بأنه ليس مجتهدًا أو ذكيًا أو جميلاً بشكل كاف، فكل هذه الأمور يمكن أن يكون لها تأثير كبير على تصرفات الإنسان وحياته فيما بعد. فالمضايقات التي يتعرض لها الطفل في المدرسة بسبب بدانته أو نحافته الشديدة يمكن أن يرسخ بداخله الاعتقاد الدائم بأنه سيظل على هذه الهيئة طيلة حياته. كما في حالة "راندي" الذي طغى عليه الشعور بالألم نتيجة تلقيبه بالبدين وهو طفل، لدرجة أنه أصبح أسيرًا للخوف من الوزن الزائد الذي ظل يحركه طوال حياته.

أما بالنسبة لي، فأعتقد أن هذا الشعور بدأ في المرحلة الثانوية. فلم أكن أبدًا من الطالبات المحبوبات. وكنت أتناول الطعام كي أتغلب على الضغط النفسي الذي كنت أشعر به وأصبحت بعدها "مدمنة للحلوى". فقد كنت أتناول الطعام كي أشعر بالراحة أو ربما كي لا أشعر بالألم الذي كان يصيبني لكوني طفلة في هذا العالم الموحش. وكنت في صراع مع هذا الشعور لعدة سنوات. لكن لحسن الحظ، ساعدني عشقي للرياضة وخروجي المستمر في أن أحافظ على توازن عدد السعرات الحرارية الداخلة إلى جسمي، الأمر الذي ساعدني بدوره في السيطرة على وزني. فعندما كنت أصل إلى الحد الذي أشعر فيه أن ملابسي قد ضاقت علي، أقرر بثبات أن أتوقف عن عاداتي السيئة في تناول الطعام وأستعيد الوزن الذي كنت عليه لأنني ببساطة أرفض شراء ملابس أكبر في المقاس. وعلى الرغم من زيادة شعوري بالراحة والسعادة عندما يصل وزني إلى معدل أقل من الطبيعي بمقدار عشرة أرطال، فإنني لا أرغب في الانحراف عن الوزن الطبيعي أبدًا. فأنا أتمنى دائمًا أن يكون وزني مثاليًا. ولكن، تكمن المشكلة في الحفاظ على هذا الوزن حيث إنها مسألة لا تقل في أهميتها

عن الحصول عليه. لذا، فقد ارتضيت بالوزن الذي أنا عليه الآن لأنه يعد جيدًا من وجهة نظري. والمهم هنا هو أنني أحتاج إلى أن أكون أكثر صدقًا مع نفسي وأعترف بأنني لا أبالي إذا زاد وزني عشرة أرطال إضافية. وبالتالي، لا يجب أن أعنف نفسي في كل مرة أزن نفسي فيها لأجد أنني لا أزال محتفظة بهذه الأرطال الزائدة.

على الرغم من مقدرتي على الاحتفاظ بهذا الوزن، فإنني ما زلت أتناول الطعام كوسيلة من وسائل الراحة النفسية، وخاصةً عند تعرضي للضغط النفسي. فيمكن أن أبرر لنفسي تناولي علبة كاملة من الشوكولاته في عشر دقائق، الأمر الذي يعد غير صحي بالتأكيد، بأن أقول إن الطعام يساعدني على الشعور بالراحة في الأوقات العصيبة ويكافئني في الأوقات السعيدة. وعلى الرغم من أنني لا أرغب في إنقاص وزني، فإنني أدرك تمامًا أن تناول المئات من السعرات الحرارية الموجودة في السكريات والشوكولاته ليس سلوكًا أفخر به ولا يساعد جسمي بأية حال من الأحوال. ولهذا، اتخذت قرارًا واعيًا بعمل توازن جيد بين رغباتي واحتياجاتي، وأن أعمل جاهدة لتحقيق هدف الحصول على أفضل حالة صحية يمكن لجسمي الوصول إليها. ولا يمكنني القول إن النصر كان حليفي دائمًا في هذه المعركة، ولكن كل ما أستطيع قوله هو إنني أعي مشكلتي جيدًا، الأمر الذي جعلني أبدأ في تحطيم جدران هذا الصندوق شيئًا فشيء.

مهما كانت مشكلاتك النفسية، فهي من المحتمل أن تكون من العوائق التي تحول دون فقدانك للوزن الزائد. وإلى أن تستطيع تحديد نوع الصراعات الداخلية التي تعتمل بداخلك، قد يصعب عليك النجاح في أي نظام غذائي أو تمرينات رياضية تتبعها.

كيف يمكن لك أن تكتشف وتواجه هذه المشكلات؟ عليك بالتفكير خارج الصندوق! ويمكن هنا الاستعانة بالمعالجين النفسيين، فقد يساعدونك في إظهار ما لديك من أسرار. كما قد يفتح العلاج بالتنويم المغناطيسي أو أية وسيلة علاجية أخرى طرقًا أمامك لم تكن تراها من قبل. فضلًا عن أن تسجيل مشاعرك في دفتر يوميات يمكن أن يساعد في إدراكك لبعض المشكلات التي قمت بدفنها في اللاوعي. عندئذٍ يجب أن تقرر ما إن كنت تريد التعايش مع هذه المعتقدات القديمة ما تبقى لك من الحياة أم أنه الوقت المناسب للتغيير.

يبدو الأمر سهلًا، إلا أنه سيحتاج إلى بعض الجهد. فالأنماط السلوكية التي تتكون على مدار حياة الإنسان من الصعب تغييرها بين عشية وضحاها.

قد يتطلب الأمر أن تعيش حياة مليئة بالضغط النفسي لكي تفوز في المعركة الأبدية مع اللاوعي وتقنع نفسك بأن التغيير ممكن. فربما تدرك بالفعل طبيعة مشكلاتك الداخلية ولكنك لا تزال غير متحمسًا للتغيير. وبعد ذلك، يقع حدثٌ في حياتك يكون السبب في أن تصبح جادًا في هذا الأمر. فقد يكون التعرض لخطر الموت هو نقطة التحول التي يبدأ فيها الإنسان إدراك ضرورة التغيير. فإذا أخبرك الطبيب بأنك مصاب بمرض السكر وعرفت أنه ينبغي حقنك بحقن الأنسولين يوميًا لو لم تقم بإنقاص وزنك بمقدار ٣٠ رطلًا، قد تصاب حينئذٍ بالخوف الذي يجعلك تبدأ نمطًا جديدًا في حياتك. كما يمكن أن تكون النوبة القلبية المفاجئة هي القوة المحركة لك في هذا الأمر. فتفكيرك في أن أبنائك الصغار لا يزالون يحتاجون إليك للعناية بهم يكون هو الدافع لتغيير عاداتك في تناول الطعام.

هذا، ويمكن أن يكون وعدك لأحد أحبائك بمثابة القوة التي تساعدك في اتخاذ الخطوة الأولى نحو التغيير. فهناك أحد الرجال، على سبيل المثال، الذي ظل يصارع السمنة طيلة حياته، ولكنه استطاع أن يعثر أخيرًا على القوة الداخلية التي أجبرته على اتخاذ خطوات جادة في هذا الأمر بعد أن وعد والده وهو على فراش الموت بأنه سينقص وزنه.

إذا أردت فعلًا إنقاص (أو اكتساب) الوزن، سل نفسك أولاً عن السبب في هذه الرغبة. سل نفسك لو كنت تملك عصا سحرية واستطعت أن تنقص بها وزنك الزائد في ثوانٍ، كيف ستختلف حياتك إذن؟ ربما يحمل التخلص من الوزن الثقيل والتحول إلى الوزن المثالي الكثير من المخاوف التي تفوق المزايا المتوقعة.

## تجربة "جاكي"

"جاكي" هي سيدة أباحت لي دون أن تدرك بخوفها اللاشعوري من النجاح في إنقاص وزنها. فقد أخبرتني أنها ترغب في إنقاص ٣٠ رطلًا من وزنها وتصبح أكثر ثقةً بنفسها. لذلك، طلبت منها أن تغلق عينيها وتتظاهر بأنها حققت كلتا الأمنيتين، وتفكر في شكل حياتها وشعورها حينئذٍ. وبعد أن فكرت في ذلك لبضع دقائق، أجابت: "نعم أستطيع أن

أرى المزايا ولكن ماذا سيكون الحال إذا طلقني زوجي؟" عندها أدركت أن هذه السيدة تتعامل مع صندوق الخوف من النجاح. فهي تتساءل عما يمكن أن يحدث إذا انتصرت في معركتها مع الوزن الزائد وشعرت بالقوة والثقة، ولكنها في الوقت نفسه تخاف من أن تصبح امرأة أخرى غير التي اختارها زوجها منذ ١٥ عامًا. ماذا إذا لم يعجبه الشكل الذي ستصبح عليه زوجته؟ ماذا إذا طلقها لأنها غيرت من شكلها؟ وعندئذٍ، عكست السؤال وطرحته عليها مرة أخرى: "ماذا إذا كان هذا الأمر سيزيد من حبه لك؟ وماذا إذا أسعده شعورك بالرضا عن نفسك؟ ماذا إذا توطدت علاقتكما أكثر ولم تفشل؟ ماذا إذا أتيحت لك الفرصة للتقدم إلى الوظيفة التي طالما حلمت بها؟ ماذا إذا كانت هذه الوظيفة ستسمح لك بالمزيد من الإجازات وستدر عليك عائدًا أكبر؟" وبدأت أسألها عن السبب الذي يبعدها عن الأشياء التي يرى وعيها أنها مفيدة وتدع اللاوعي المتخبط أن يسيطر على تفكيرها.

فإذا لم ندرك الدور الحيوي الذي يلعبه اللاوعي في حياتنا، سوف يسيطر على حياتنا بالكامل سواء رضينا أم أبينا.

قم بفحص اللاوعي لديك وسل نفسك أسئلة متعمقة حول الدوافع التي تحثك على البدء في نظام غذائي آخر لإنقاص الوزن. فالوزن الزائد عند بعض الناس يكون بمثابة الوسيلة الوقائية من العالم الخارجي. فيمكن أن يساعد الوزن الزائد المرأة في الشعور بالأمان لأنها بذلك تقي نفسها من محاولات التحرش بها، فهي تخفي أنوثتها وراء الوزن الثقيل مما يحد من وقوعها في مشكلات أكبر.

هذا، وقد يحاول البعض اختبار ما إذا كان شريك الحياة يحبه بصدق دون قيد أو شرط، فيحاول دون وعي معرفة ذلك عن طريق اكتساب الوزن. على سبيل المثال، اعترفت لي إحدى السيدات بأن زوجها أخبرها عند زواجهما بأنه لن يطلقها إلا في حالتين هما: الخيانة واكتساب الوزن. يا له من حمل ثقيل ألقاه هذا الزوج على كاهل زوجته التي عاشت عمرها تخاف من هذا الأمر!

وفي جانب آخر من هذا الصندوق، يوجد نوع آخر من البشر الذين يصارعون من أجل الوصول إلى أوزان منخفضة جدًا أو يجهدون أجسامهم سعيًا وراء "الجسم المثالي". أريد هنا

أن أقول لمن يقوم بهذا الأمر أن ينظر حوله ويسأل نفسه: كم عدد الأجسام المثالية التي يراها في حياته اليومية؟ فبعيدًا عن مسابقات كمال الأجسام وعروض الأزياء، الأجسام المثالية نادرة جدًا في هذا العالم. فلمَ يسعى الكثير والكثير من السيدات للوصول بأجسامهن إلى المقاييس المثالية غير الواقعية؟ فهذا هو الوهم الذي يطارد البعض للأبد وعندما تثبت التجربة أنه بعيد المنال، تزداد الرغبة في الوصول إليه بشكل أكبر. منذ عدة سنوات، ماتت المغنية الشهيرة "كارين كاربنتر" المصابة بالقهم نتيجة لرغبتها المستمرة في الوصول إلى الشكل المثالي. ولحسن الحظ، بدأ صديقي النحيف "راندي" في إجراء بعض من التغيرات. فعلى الرغم من أنه يعيش محاصرًا داخل صندوق الوزن، فإنه استطاع على الأقل أن يجد لنفسه ثقبًا في هذا الصندوق لكي يرى الضوء، فقد اكتسب حوالي ١٥ رطلًا وبدأ بالفعل في قياس وزنه بين الحين والآخر. ويعد هذا تقدمًا عظيمًا - فهي الخطوة الصغيرة التي يبدأ بها الإنسان طريقه نحو التغيير.

وعلى الجانب الآخر، إذا وجدت وأنت في طريقك لاكتشاف الذات أنك لا ترغب فعلًا في اكتساب أو خسارة الوزن لأنك راضٍ تمام الرضا عن نفسك وعن شكلك الحالي، إذًا فأنت في حالة طيبة. ولكن تذكر - إذا كنت راضيًا بالفعل عن نفسك - فلا يهمك رأي الآخرين. كن سعيدًا فقط بالشخص الذي اخترته لنفسك. فإذا وجدت أنك تستفيد من صندوق الوزن وتعترف بأن إنقاص الوزن (أو اكتسابه) ليس ضمن أولوياتك ولا يؤثر على صحتك، فاقبله كصندوق يمكنك الحياة بداخله واستمر في حياتك. لكن لا تتخذه عذرًا ولا تسمح لنفسك أن تكون أحد ضحاياه. فالإنسان أمامه دائمًا الاختيار، وكما هي الحال مع الآخرين، يمكنك أن تختار أن تعيش في هذا الصندوق أو تهرب منه. الخيارات أمامك متاحة، فاختر من بينها لأنك الوحيد صاحب القرار.

> "ليس المستقبل كالماضي في شيء."
>
> **أنتوني روبينز**
>
> **أحد مروجي الأفكار التشجيعية**

# الفصل العاشر

# صندوق الفراغ

الفراغ هو ذلك الشعور الذي يترك الإنسان مثقلًا بالهموم أو يسلبه حيويته، فيشعر بانعدام الهدف أو يشك في قيمته في هذه الحياة. والسؤال هنا هو: ما الأسباب التي تدفع البعض إلى الوقوع أسرى لصندوق الفراغ؟ لست متأكدة في الحقيقة من الأسباب، لكن كل ما يمكنني قوله هو إنني عشت في هذا الصندوق وكان الوضع سيئًا حقًا. وقد كان الخروج منه أمرًا صعبًا للغاية، كما كان يصعب فهمه وكاد يودي بحياتي كلها.

لم يكن من عادتي الشعور بالفراغ، فهذا ليس من سماتي. ولم يكن هذا شعوري وأنا التحق بالمدرسة أو أبدأ حياتي العملية أو الأسرية. فكانت لدي دائمًا أهدافي الخاصة. وأولها أن يتم منحي شهادة التخرج من المدرسة الثانوية ثم الجامعة. وبعدها أحصل على أول وظيفة لي في مجال التمريض وجني ما يكفي من الأموال. تأتي بعد ذلك أهدافي في شراء منزل وإنجاب الأبناء. لكنني كنت أحلم دائمًا بأن يكون لدي مجموعتي الخاصة من الخيل. فكانت هذه هي الرغبة التي تدفعني بانتظام للأمام في حياتي. فكلما كنت أقوم بتحقيق أحد الأهداف، يبدأ الهدف الذي يليه في التكون داخل عقلي، هذا إذا لم أقم بتشكيله بالفعل منذ عدة سنوات.

عندما بلغت ابنتي السابعة من عمرها، كان بمقدورنا شراء مزرعة في الريف. وأخيرًا، حصلت على الخيل التي طالما حلمت بامتلاكها منذ أن كنت طفلة (لقد رفض والدي شراء حصان لي لأنهما كانا مقتنعين بأنني سرعان ما سأنسى الأمر، فلم يعلموا أنني سأظل متعلقة به طوال حياتي.). ومن حسن الحظ أن ابنتي كانت تشاركني شغفي بالخيل وكنا نقضي ساعات طويلة في ركوبها وإشباع حبنا لها. عشنا لعدة أعوام نعشق الخيل حتى أنها أصبحت تسيطر على حياتنا بالكامل؛ فقد كنا نستيقظ في الخامسة صباحًا لحضور عروض الخيل التي تقام في المنطقة التي نقطن بها أو أحيانًا خارجها.

إلا أنه وبمرور السنين، بدأ صندوق الفراغ يتملكني. وأصبحت مشاعر الفراغ هي السحابة التي تغيم باستمرار على سماء حياتي وتؤثر في كل جانب بها. وأظن أن هذه المشاعر بدأت في الظهور حينما قررت البقاء في المنزل مع ابنتي الصغيرة وتركت عملي لبضعة أعوام. فعلى الرغم من عودتي للعمل بعد ستة أسابيع من ولادتها واضطراري للعمل بساعات العمل الإضافية على مدار الأعوام التالية، جاءت اللحظة التي قوي فيها موقفنا المالي بدرجة كافية أتاحت لي فرصة البقاء في المنزل. هذا بالإضافة إلى أنني بدأت أدرك في ذلك الوقت أن عملي أنا وزوجي لفترة تصل إلى ٦٠ ساعة في الأسبوع والسفر لفترات طويلة يجعلنا لا نتابع مراحل نمو ابنتنا بالكامل. وعندما اكتشفت ذلك، كنت سعيدة لأنني اتخذت القرار بالبقاء في المنزل حينما كانت ابنتي في السن ما بين ١٠ إلى ١٨ عامًا. في حين أن الكثير من الأمهات يفضلن المكوث في المنزل عندما يكون أبناؤهن في سن صغيرة، سعدت أنا بالبقاء في المنزل مع ابنتي حينما كانت تمر بمرحلة المراهقة وما قبلها، الأمر الذي ساعد على منحها شعورًا عظيمًا بالاستقرار في أكثر المراحل العمرية تعقيدًا وحيرةً في حياة الطفل. فما هو تأثير الأصدقاء على الأطفال الصغار بالمقارنة بالمراهقين الذين يشعرون أن بإمكانهم القيام بأي شيء، وأنهم على دراية بكل ما في الحياة في الوقت نفسه؟ إن بقائي في المنزل لأضع الحدود وأعرف المكان الذي تذهب إليه بالضبط ومع من؛ منحني شعورًا عميقًا بالراحة. أعلم أنني قد اتخذت القرار السليم في هذا الشأن.

انشغلت كثيرًا في هذه الفترة على الرغم من تركي العمل خارج المنزل. فقد تطوعت في مجموعة الفروسية التي تشترك فيها ابنتي وشاركت في الأحداث التي تنظمها هذه المجموعة وخدمت في اللجان القومية وأجبت عن الملايين من المكالمات الهاتفية، فقد كرست نفسي ووقتي وطاقتي لهذا العمل التطوعي. ولكنني في لحظة معينة بدأت أشعر بالفراغ. وبدأ هذا الشعور أولاً كشيء صغير غير واضح، ولكنه نما على مدار الوقت كالورم الخبيث، متحكمًا في جسدي وعقلي تدريجيًا إلى أن تملكني أخيرًا من الداخل والخارج. ولم يكن السبب بالتأكيد هو كوني ربة منزل لا أعمل، فلقد استمتعت بحق بهذا الأمر. فقد أحببت الوقت

الذي قضيته مع ابنتي - فسأظل أقدر هذه الأيام إلى الأبد، ولا سيما عندما أدركت أن ليس كل الآباء والأمهات يتمتعون بهذه الرفاهية. فقد توثقت علاقتي بها وظلت قوية حتى الآن نظرًا للوقت الذي كان بمقدوري قضائه معها خلال هذه الأعوام.

لكن، ما الذي كان يشعرني بعدم الرضا؟ أخيرًا أدركت أنني وفي لحظة معينة من حياتي أصبحت لا املك الهدف الذي أسعى من أجله. لقد دارت حياتي حول الآخرين. هذا بالإضافة إلى أنني كنت دائمًا أعرف نفسي بالأدوار التي أقوم بها وليس بشخصيتي المستقلة. فعندما كنت أساهم في دخل الأسرة، كنت أشعر بقيمتي وأنني جديرة بالاحترام. وكنت أقيس مدى هذا الاحترام بالنقود التي أودعها في حسابي في البنك كل أسبوع. أتذكر ذات يوم أنني أردت سياجًا خشبيًا حول المنزل، فقال لي زوجي: "يمكنكِ بيع شيئًا ما لشراء هذه السياج." لقد قال ذلك لأنه يعلم أنه لو كان ذلك هدفي فعلاً، فلن يثنيني عنه شيء. فما كان علي سوى أن أقرر القيام بهذا الشيء. ونظرًا لعملي كمندوبة مبيعات في ذلك الوقت، فقد كان بمقدوري أن أدفع نفسي بكل قوة للنجاح في أية مهمة بهدف شراء إحدى ضروريات الأسرة. فقد كنت مدمنة للعمل بشكل غير عادي.

وفجأة، أصبحت أمًا تقضي وقتها في المنزل ملقيةً بالعمل وبحسابها البنكي وراء ظهرها، فبدأت أشعر وكأن لا قيمة لي على الإطلاق. ولم أعد الشريك الذي يساهم بالمثل في موارد منزلنا المالية. صحيح أنني كنت أقوم بأعمال التسوق وغسيل الملابس وتربية الفتاة وإعداد وجبات الطعام ومصاحبة ابنتي إلى دروس ركوب الخيل وعروضها، لكن لم يكن هناك عائد مادي في نهاية الأسبوع لكل هذه المهام. فقد كان زوجي هو الوحيد الذي يحصل على راتب نظير عمله. وأصبح من السهل علي أن أنظر إليه على أنه "عائل الأسرة الوحيد". فلم أعد أشعر بالمساواة معه في هذه الأهمية. لقد قضيت أيامي أمارس الأنشطة التي تتعلق بنمو طفلتي ولها أهمية في تطور شخصيتها، إلا أن هذه الأنشطة لم ترضيني بشكل كاف وأعتقد أنها لم ترضى زوجي أيضًا. فقد كان المال هو المعيار الذي يحكم به على الأشياء. وعلى هذا

كان يقيس وقتي المهدر بالأموال، الأمر الذي جعلني أشعر بأنني بلا قيمة. وظللت أحاول الحصول على تقديري لذاتي من خلال صراعي القوي والمستمر مع المعتقدات الثقافية المتعلقة بجني المال في مقابل القيام بدور الأم. وهكذا تقيدت داخل صندوق الفراغ الذي لا يحقق رغباتي ومكثت فيه لسنوات.

كنت أتذكر دائمًا في تلك الفترة تفكيري في أحد الأشياء التي تعلمتها في مدرسة التمريض فيما يتعلق بطول العمر. فمن الواضح أن الكثير من الأفراد لا يعيشون طويلاً بعد تقاعدهم من العمل، ربما لأنهم يؤمنون بأن تقديرهم لذاتهم وكيانهم الشخصي مرتبط بوظائفهم، وبدون هذا الدور يفقدون هويتهم ولا يعلمون من هم. لقد كنت أتفهم هذا الشعور جيدًا. فبدأت أملأ فراغ يومي بالعديد من الأنشطة، ولكن لم يستطع أيٌّ منها إشباع الفراغ بداخلي. حتى إنني تطوعت لتدريب الفتية الصغار على ركوب الخيل. وكنت أذهب بالحصان إلى مركز التدريب كل أسبوع كي أعطي دروسًا لفتى بعينه كان مهتمًا بتعلم ركوب الخيل التي تقفز فوق الحواجز. وفي حين أنني وطدت علاقتي بهذا الفتى وظننت أنني أدخلت ولو تغيرًا بسيطًا على حياته، فإن ما أدركته فيما بعد هو أنني تطوعت ليس لإرضاء رغبتي الشخصية في مساعدة من هم في حاجة إلي، لكنني كنت أسعى في الحقيقة لنيل تقدير وثقة الآخرين. ولسوء الحظ، لم تكن الإشادة التي حصلت عليها كافية وظللت أشعر بالفراغ وعدم الرضا.

لقد واصلت صراعي كي أكون عند حسن ظن الآخرين حيث كان يهمني رأيهم في، وهو الأمر الذي زاد من حيرتي وضللني أكثر حيث جعلني أظن أنني وما أقوم به بلا قيمة. (انظر الفصل الخامس عشر المتعلق بتوقعات الآخرين) ولحسن الحظ، كان حبي للخيول ولابنتي هو الذي يجعلني أبقي على حياتي ولكن صوتي الداخلي الذي يحدد شخصيتي لم يظهر على السطح بعد وجعلني محبوسة داخل هذا الصندوق بصورة محكمة.

ما لم أفهمه في ذلك الوقت هو أن مشاعر التقدير والثقة يجب أن تتولد ويتم اكتشافها من داخلي. فلا أحد يمكنه أن يمنحني إياها. والشخص الوحيد الذي يمكنه إقناعي بقيمتي في الحياة هو أنا.

كيف يمكن أن تتغلب على صندوق الفراغ؟ أعتقد أن أول ما يجب القيام به في هذا الأمر هو اكتشاف الذات، وذلك عن طريق الإدراك الحقيقي الداخلي وليس الإدراك الخارجي الظاهري. ولكي تحصل على فهم أوضح لهذا المفهوم، تخيل شكل الحياة إذا نزلت بجزيرة مهجورة مجردًا من الأسرة والوظيفة وهاتفك الخلوي وممتلكاتك وأي شيء آخر يمكن أن يحدد شخصيتك. وعندها سل نفسك من أنت؟ ما الأشياء التي تبدو مهمة بالنسبة لك؟ ما الذي ستقوم به لتملأ فراغ أيامك؟ ما الذي ستفكر فيه؟ وإذا تمت تلبية جميع احتياجاتك من الأمان والطعام ويمكنك أن تختار شيئًا واحد فقط ليكون معك على هذه الجزيرة (لا يدخل من ضمنها التليفزيون أو الإنترنت أو أفراد أسرتك)، فماذا سيكون هذا الشيء؟ هل سيكون جهاز كمبيوتر حتى يتسنى لك كتابة مشاعرك وذكرياتك وما مر بك من أحداث لتتركها كوصية؟ أم أنه كلبك الخاص لأنك تشعر معه بالرابطة الحميمة التي تربط الإنسان بالحيوان وتجعله أكثر قدرة على الفهم والحب؟ أم أنها الكاميرا لتسجل خبراتك في هذا المكان حتى تشاركها مع غيرك من الناس؟ أم أنك ستقضي يومك بأكمله في زراعة الأرض وتشذيبها على هذه الجزيرة لأنك تحب أن تزرع وتشعر بالرضا التام عندما تكون محاطًا بالطبيعة.

فعندما تسأل نفسك هذه الأسئلة، ستبدأ في كشف حقيقة ذاتك – تلك الذات التي تعيش بداخلك تحت هذه الأدوار الظاهرية التي تقوم بتنفيذها، مثل دور الأب أو الأم والموظف وشريك الحياة والقائم على نظافة المنزل وسائق السيارة وعائل الأسرة والمسئول عن تشذيب الحديقة والمخطط لقضاء الإجازة والموجه الاجتماعي وجميع الأدوار الأخرى التي تضعها أو يضعها الآخرون على عاتقك. إن البحث عن هذه الإجابات يمكن أن يساعدك في اكتشاف كيانك وشخصيتك وهكذا تبدأ في تحسس طريقك خارج صندوق الفراغ الذي لا يلبي رغباتك.

ففي أحد الأفلام السينمائية الشهيرة، كان البطل يمثل شخصية الموظف الثائر الذي جنحت به الطائرة لتسقط على جزيرة مهجورة. وأثناء السنوات الأربع التي قضاها على هذه

الجزيرة منتظرًا أن ينقذه أحد، ملأ الموظف فراغه بذكرياته مع زوجته. فكانت خير عون له عندما تملكه اليأس من الفراغ. وفي الوقت نفسه، طور بعض المهارات التي تمكنه من البقاء على قيد الحياة؛ فبدأ يتحدث لنفسه كثيرًا، وقد أدت هذه التجربة إلى تحول شخصيته بالكامل. وقد أتاح له الوقت الذي قضاه وحيدًا فرصة سماع صوته الداخلي الذي أظهر له الأشياء التي كانت مهمة جدًا بالنسبة له. وعندها اكتشف معنى حياته. وعندما عاد مرة أخرى إلى العالم المتحضر، وجد نفسه يتخذ اتجاهًا جديدًا في الحياة يتضمن تقديرًا مختلفًا لنفسه وللفرص الجديدة التي يمكن أن يغتنمها. فلم يعد العالم السريع الذي اعتاد أن يعيش فيه يستطيع أن يحدد ذاته أو أسلوب اختياره لحياته. فقد أصبح يقدر أقل الأشياء في حياته، كما أنه تمتع بفهم أعمق لما هو مهم حقًا وما الذي يبدو مهمًا من الخارج فحسب. لقد اكتشف عالمًا جديدًا من الفرص عن طريق تحمل المحنة المروعة التي ألمت به وجعلته أقوى في نهاية المطاف. فقد شعر المشاهد في هذا الفيلم أن البطل أصبحت له نظرة جديدة حول أهمية الوقت وكيفية استغلاله بشكل مختلف في المستقبل.

تخيل أنك نزلت على جزيرة مهجورة وليس معك أي من مقتنياتك أو أسرتك أو وظيفتك، فماذا سيحدث لك؟ إذا كان الفراغ يحيط بحياتك من جميع الجوانب، فاعلم أنك قد فقدت (أو ربما لم تجد في المقام الأول) الاتجاه المحدد لك في الحياة. أي أن صوتك الداخلي لم يخبرك بالأشياء المهمة حقًا بالنسبة لك والأشياء التي تلهم تفكيرك وتحرك مشاعرك.

إليك طريقة أخرى لدراسة هذه المسألة. تخيل لدقيقة أنك تمتلك عصا سحرية يمكنك بواسطتها الحصول على كل ما تريد فيما عدا تغيير أقاربك. (فأنت جزء منهم، لكن يمكنك تغيير حالتك الاجتماعية.) أو تخيل أنك فزت بجائزة قدرها ١٠٠ مليون دولار، وأصبح لديك من المال ما يكفيك طوال حياتك. ولا يوجد شيء يعوق مسارك - حيث يمكنك القيام بأي شيء أو أن تصبح أي شخصية تحلم بها. فبمقدورك - مثلًا - أن تبدأ في مشروع جديد وأنت تعلم أنه إذا فشل، سيكون لديك المال الكافي الذي يجعلك تقف على قدميك مرة أخرى وتحاول في مشروع آخر مختلف تمامًا طالما أنك لم تنجح في الأول. كما يمكنك أن

تصرف بعض الأموال مانحًا إياها للجمعيات الخيرية. ويمكنك أن تجوب العالم فيما تبقى لك من الحياة أو تؤسس مدينة لإيواء الأطفال المشردين وتربي فيها كذلك الخيول والمواشي والكلاب والدجاج وأي شيء ترغب فيه. ويمكنك أن تصبح نجمًا سينمائيًا وإذا لم يمنحك أحد فرصة التمثيل في أفلامهم مقابل أجر، يمكن أن تمول وتنتج الفيلم بنفسك؛ حيث إن الأموال ليست هي المشكلة. كما يمكنك أن تنتقل إلى منتجع سياحي تعمل به مدربًا للغوص وتقضي كل يوم من حياتك تتفقد عجائب البحار. فالفرص أمامك لا حصر لها، ولكل إنسان خياراته الخاصة التي يتفرد بها. إذن، ماذا ستفعل بالأموال؟

أظن أنك ستقضي العام الأول في القيام بأمور مختلفة. ولكن بعد أن تفقد شعورك بالإثارة وتصبح متعبًا من كثرة السفر والنوم، ما الذي يمكنك القيام به لتملأ فراغ يومك؟ ما الشيء الذي يمكن أن يدفعك للاستيقاظ كل صباح؟

ابدأ الآن في تحديد احتياجاتك الفعلية في الحياة. فإذا كنت تعملين كسكرتيرة ولكنك تجدين متعتك الحقيقية في زراعة البساتين، فليس من الغريب أن تشعري بالفراغ وأنت تجلسين أمام جهاز الكمبيوتر في عملك كل يوم. وإذا كنت تتمنى أن تصبح طبيبًا بيطريًا وليس مهندسًا، فإنك ستمل بشدة عند ذهابك إلى العمل كل يوم، ويصبح من الصعب عليك الخروج من صندوق الفراغ فتغلق المنبه عدة مرات صباح كل يوم. وإذا كنتِ ترغبين في البقاء بالمنزل مع أطفالك ولكن الحاجة إلى الراتب الذي تتقاضينه من عملك يجعلك تخرجين إلى العمل كل يوم، الأمر الذي أدى إلى شعورك بالتعاسة، إذن فقد حان الوقت للتفكير خارج الصندوق؛ لإيجاد الطريق الذي يجعل لحياتك معنى أكبر وفراغًا أقل. تذكر أن الفرص متاحة أمامك لو استطعت فقط تحديد مكانها وتوصلت إلى طريقة للبحث عنها. أما إذا بقيت محاصرًا داخل صندوقك الخاص، فلن يمكنك اكتشاف هذه الفرص أبدًا.

ابحث عن طريقة توقف بها الضوضاء التي تحيط بحياتك واستمع إلى الصوت الذي يتحدث بداخلك. فمن الضروري أن تكون هادئًا لأقصى درجة حتى يتسنى لك سماعه، ولكنه يستحق الاستماع إليه فعلًا. وبالنسبة لي، فلو لم أستطع أخيرًا سماع الصوت الذي يتحدث داخل نفسي، لما كنت ستقرأ هذه الكلمات الآن!

وهكذا، بمجرد أن تحدد اتجاهك الحقيقي، ابدأ في وضع خطة كي تسير في هذا الاتجاه. فإذا كنت ترغبين بالفعل في البقاء بالمنزل والتواجد مع أبنائك، وفي الوقت نفسه تحصلين على الراتب الشهري، فابتكري وافحصي السبل الممكنة لتحقيق ذلك. هل يمكن أن تؤسسي مركزًا لرعاية الأطفال المعاقين في منزلك وتحصلين على أجر مقابل هذا العمل، وبالتالي يمكنك البقاء مع أبنائك في المنزل؟ هل يمكنك العمل كسكرتيرة ولكن تقومين بأعمال الكمبيوتر من المنزل؟ هل يمكنك العيش اعتمادًا على مهنة كالخياطة أو ما شابه؟ أو هل يمكنك بمساعدة زوجك أن تضعي جدولًا منظمًا بينكما؟ هناك العديد من الممرضات اللاتي أعرفهن ويعملن في الوردية الثانية التي تمتد من الساعة الثالثة مساءً وحتى الحادية عشرة مساءً، الأمر الذي يمنحهن فرصة البقاء في المنزل مع أبنائهن معظم اليوم، في حين يقوم الأزواج برعاية الأبناء في فترات المساء، وبهذا لا يتركن الأبناء في مراكز للرعاية. لكن الجانب السيئ في هذه الحالة هو أن الزوج والزوجة لن يجتمعا في المنزل لوقت طويل، ولكن اهتمامهما بأبنائهما يقتضي أن يكون أحدهما في المنزل حتى يمكنهما متابعة الأبناء أثناء مراحل النمو.

أما إذا كنت تعملين كسكرتيرة وتعشقين بالفعل زراعة البساتين، فابحثي عن الوظائف المتاحة في المشاتل أو محلات بيع الزهور. وستفاجئين بالفرص المتاحة لو قمت بقليل من الفحص والتقصي. وقد يكون العائد ليس مجزيًا ولكن مرونة العمل يمكن أن تمنحك فرصًا أكثر للحصول على إجازات مع الأسرة والتمتع بمزايا أخرى عديدة.

وإذا كنت مهندسًا وترغب في أن تصبح طبيبًا بيطريًا، حاول أن تدرس الأمور التي تعوق استكمالك للدراسة. فبدراستك للهندسة، لن تكون المتطلبات التعليمية للالتحاق بكلية الطب البيطري سيئة كما تظن، كما أن السعادة التي ستشعر بها في هذا العمل قد تؤدي بك إلى حياة أسرية أكثر سعادة أيضًا.

على الرغم من اعتقادي بأن صندوق الفراغ يعد من أصعب الصناديق في تحديده وفهمه، فإنه يمكن التخلص منه مهما كانت درجة تعلقك به. قم فقط بأداء ما عليك، وسل نفسك الأسئلة التالية لتبدأ في تحسس طريق اكتشافك لهذا الصندوق:

- هل أستمتع بوظيفتي أو مجال عملي؟
- ما اهتماماتي في الحياة وهل أقوم بإشباعها؟
- هل أراقب الساعة يوميًا أملاً في مرور الوقت سريعًا؟
- هل أشعر أنني ألبي احتياجات الآخرين وأتجنب احتياجاتي الشخصية؟
- هل أشعر بأنني كسول وتنقصني الطاقة؟
- ما أهدافي في الحياة؟ (وهل لدي أهداف بالفعل؟)
- هل أتطلع إلى اليوم الذي تتغير فيه الأمور إلى حدٍ ما؟
- هل أشعر بعدم أهمية ما أقوم به يوميًا؟
- هل أجد معنى وقيمة لحياتي؟
- هل أكره الاستيقاظ في الصباح أم أنني أقفز بسرعة متحمسًا لبدء يومي؟
- عندما أكون على فراش الموت، ماذا سأندم على عدم تحقيقه في حياتي؟

يمكن أن تحثك هذه الأسئلة على الكشف عن غيرها أثناء تنقيبك عن كيانك وميولك الشخصية. وقد يبدو الأمر شخصي للغاية عندما تبدأ في دراسة نفسك. لذا، قم بتطبيقه على صديق قريب أو شخص تحبه ومن خلاله يمكن أن تحدد هذه الأشياء، فهي قد تساعدك على رؤية الطريق بوضوح قبل أن تبدأ بالسير فيه. هذا، وقد يضل النظر في المرآة الناس أحيانًا. لذا، فمن المفيد أن تسأل هذا الصديق ليساعدك في رؤية الشخصية المنعكسة في هذه المرآة.

يجب أن تتذكر مرة أخرى أن هذه الصناديق تؤثر على ثلاثة جوانب من حياتك هي: حياتك المهنية وعلاقاتك الاجتماعية وصحتك. فكيف يؤثر صندوق الفراغ عليك؟ هل لا تقوم بإتقان عملك لأنك تكره هذه الوظيفة؟ هل أنت سريع الغضب أمام زوجتك/ زوجك وأبنائك لأنك غير راضٍ عن نفسك؟ وما هو تأثير هذه الخيارات على صحتك البدنية؟ هل تعاني من الصداع النصفي أو الأرق أثناء النوم أو من الوزن الزائد أو مشكلات المعدة؟ إن هذه الأعراض وغيرها كثير تحدث نتيجة العيش داخل صندوق الفراغ.

فإذا كان ينبغي عليك الإبقاء على وظيفتك لسبب ما، فعلى الأقل ابحث عن جانب آخر من الحياة يحقق لك الإثارة والمتعة. ابحث عن الهواية التي تسمح لك بالتعبير عن نفسك. اجعل لنفسك متنفسًا خارج إطار العمل يعطيك إحساسًا بالإنجاز. فهناك مثلًا الرسم والكتابة وركوب الدراجات والتطوع في منظمات الشباب أو ممارسة رياضة جديدة كالجولف، فجميع هذه الأمور ما هي إلا متنفس للقيام بشيء تحبه. فإذا علمت أنك ستذهب لركوب الخيل لمدة ساعة يوميًا بعد العمل، سيجعلك ذلك تستيقظ كل صباح أكثر حماسًا. وسيكون لديك ما تتطلع إليه. فإذا كانت هذه هي الطريقة التي تحتاجها كي تحدد ميولك في الحياة، فلتكن هي إذن.

تذكر - وكما هو الحال مع جميع الصناديق - أنك ستظل عالقًا في هذا الصندوق مدى الحياة طالما اخترت ذلك. فالأمر كله يرجع إلى اختياراتك. وقد يبدو الهروب من هذا الصندوق بطيئًا وصعبًا في البداية، ولكن إذا قررت ذلك، ستصل بالتأكيد إلى غايتك. لقد أعتاد أبي أن يقول: "طالما أن هناك إرادة، سيكون هناك دائمًا الحل." وقد كان على حق.

> "بمجرد أن تثق في نفسك، ستعرف كيفية العيش بحق".
>
> **جوان وولفجانج فون جوته**

# الفصل الحادي عشر
# صندوق الأسرار

هل تتذكر سيطرة الأسرار عليك حتى وأنت في مرحلة الطفولة؟ سواء أكان هناك شخص يخفي عنك سرًا ولا تملك أنت السيطرة على الموقف أم تُخفي أنت سرًا عن الآخرين وتحتفظ به لنفسك، فإن هذا يمكن أن يكون من أشد الأمور التي يمر بها الإنسان في حياته قسوةً. ففي كلتا الحالتين، قد تسبب لك مسألة إخفاء سر ما قدرًا كبيرًا من الضغط النفسي.

لو أخفى إخوتك عنك سرًا عمدًا، فربما تشعر بالجرح والرفض والحزن والتقليل من قدرك أو حتى النبذ.

إذا وعدك صديقك بأن يحفظ سرك، فقد تقلق بشأن طول المدة التي يمكنه فيها الاحتفاظ بهذا السر، وقد تخشى أن يفشيه. كما أنك قد لا تنام الليل خوفًا من إفشاء سرك لشخص غير مناسب، الأمر الذي يجعلك تسقط ضحية الابتزاز من هذا الشخص.

كما إذا عهد الناس عنك احتفاظك بالأسرار، فإن العبء الملقى عليك سيكون هائلًا، وعلى الأخص إذا تعلق هذا السر بشيء خطير. فالسر الذي تحفظه بينك وبين إخوتك حول ما قمتم بشرائه لأمك وأبيك في عيد زواجهما يختلف عن إخفائك أمر تشك في صحة احتفاظك به كسر من البداية، لأنه قد يضر البعض. فماذا إذا تعرفت على الشخص الذي ضرب صديقك في المدرسة وتخاف أن تعلم أحدًا بذلك خشية أن يضربك أيضًا؟ فحفظ الأسرار يعد واحدًا من أثقل الأعباء التي تقع على كاهل الفرد.

هذا بالإضافة إلى الأسرار التي نخفيها حتى عن أنفسنا؛ كالأشياء التي نعرفها أو التي قمنا بها أو ما قام بها الآخرون في حقنا ونخشى أن نصارح بها أحد حتى أنفسنا.

السؤال هنا هو: ما الثمن الذي ندفعه مقابل الاحتفاظ بهذه الأسرار؟ فقد يتسبب هذا الأمر في شتى أنواع الألم؛ من القلق إلى الأرق والضجر والخوف والاكتئاب والألم البدني وتقلب المشاعر والعلاقات التعيسة وعدم الرضا عن حياة الإنسان المهنية وعدم تقدير

الذات واتباع أشكال من السلوك الانهزامي وعدم القدرة على الاحتفاظ بالأصدقاء والعداء والخجل والسلوك العدواني والانسحاب الواضح من الحياة. وترجع هذه السلوكيات جميعها إلى صندوق الأسرار الخطيرة والذي يرتبط بالتأكيد بصندوق الخوف الكبير.

هناك الكثير من الأسرار الخفية داخل مجتمعنا؛ كالمشكلات المتعلقة بالإيذاء (البدني والعاطفي) وخرق القوانين وخداع الآخرين وتشويه الحقائق ومختلف الأسرار الأخرى التي يمكن أن تسبب التعاسة للشخص الذي يحتفظ بها أو الذي استأمن غيره عليها. وبصرف النظر عن السبب، فإن المحصلة النهائية واضحة وهي أن الأسرار يمكن أن تجرح الشخص بشكل عميق. هذا ويمكن أن تتعقد المشكلة بشكل أكبر، خاصةً إذا علمت أن الأسرار في مرحلة الطفولة هي أكثر الأسرار التي تسبب للإنسان الحيرة والاضطراب. فالقرارات التي يتخذها هؤلاء الأطفال، الذين لا يدركون معنى أو أهمية الحدث الذي يمرون به، تختلف كل الاختلاف عندما يصلون إلى سن البلوغ.

هذا وقد يعد التحرش الجنسي أثناء مرحلة الطفولة أعمق صناديق الأسرار وأكثرها ظلمةً على الإطلاق. والإحصائيات تفوق الخيال: فتتعرض واحدة من بين كل ثلاث سيدات وواحد من بين كل ستة رجال في الولايات المتحدة الأمريكية للتحرش أو الاعتداء قبل أن يصلوا إلى سن الثامنة عشر. وكإحدى الناجيات من هذه التجربة، صدمت عندما عرفت تلك الإحصائية. فقد كنت أظن أنني الوحيدة التي تتملكها هذه المشاعر من الغضب والخجل والذنب إلى جانب الآثار النفسية التي تركها هذا الحدث على نفسي.

لقد احتفظت بهذا السر لأكثر من عشرين عامًا ولم أصارح به أحدًا حتى نفسي. فكان الأمر كما لو أنني أنشأت جدرانًا حول هذه الذكريات الأليمة لأخفيها داخل صندوق كبير قمت بوضعه في مكان بعيد لا يمكن الوصول إليه، وذلك حتى لا يمكنني النظر فيه مرة أخرى - إلى أن حانت اللحظة التي صارحت نفسي بها بهذا السر الدفين. وسأظل أتذكر دائمًا هذه اللحظة التي خرج فيها هذا الصندوق من مكانه كي يصيبني بالألم، وقد أكون لا أعلم التاريخ بالضبط ولكني أتذكر ما كنت أفعله ومتى وفي أي مكان.

إن ضحايا الصدمة، كما في التحرش الجنسي، قد يعانون من متلازمة الضغط النفسي التالية للإصابة بالصدمة. فكما يقوم بعض الجنود الذين شهدوا وقائع الحروب الشنيعة بدفن ذكرياتهم الأليمة في جانب بعيد من عقولهم ليستطيعوا مواصلة الحياة، قد يقوم ضحايا التحرش بالمثل. هذا، وقد يكون للمحاربين القدامى أيضًا بعض الذكريات الأليمة التي تظهر على السطح مرة أخرى حينما يسمعون صوت محرك السيارة المفاجئ الذي يُذكرهم بأصوات المدافع.

الأمر نفسه ينطبق على الناجين من التحرش الجنسي. فهم يكبرون ويلتحقون بالجامعة ويتزوجون وينشئون أسرة دون أن يتذكروا تعرضهم لحادث تحرش من قبل. حتى يأتي اليوم الذي تثار فيه الذكريات بداخلهم ويتدفق فيضان من العواطف والمشاعر لتتوقف حياتهم عند هذه اللحظة، بينما يحاولون الانسجام مع الواقع والذكريات وحالة الاضطراب والخوف والحزن التي يعيشونها.

في حالات أخرى، يكون هؤلاء الضحايا مدركين تمامًا للأحداث التي تطرأ عليهم. فإما أن يفشوا بالسر إلى الآخرين أو يفضلوا التزام الصمت. وفي أغلب الأحيان يفضلون الخيار الثاني أي الصمت وعدم إخبار أحد به. إن مشاعر الذنب التي تستحوذ على هؤلاء الناس ويعانون منها تؤدي بالكثيرين إلى الاحتفاظ بأسرارهم لأنفسهم خشية أن يكتشفها أحد فيتعرضون للنبذ والرفض.

يعد الشعور بالذنب هو الشعور المسيطر على هؤلاء الناجين جميعهم، على الرغم من أنهم ليسوا المذنبين. فهم يشعرون دائمًا أنهم يتحملون مسئولية وقوع هذه الأحداث على الرغم من أنهم كانوا في سن الطفولة وكان الجاني من البالغين. وقد يكون الخوف من العقاب لشعورهم أنهم يشتركون في هذا الفعل أقوى من الرغبة في إخبار أحد بالأمر والبحث عن مخرج منه. وأحيانًا قد يلقي بالفعل البعض باللوم عليهم وقد لا يصدقهم البعض الآخر. وإذا تم تصديق الضحية، ربما تتسبب بعض العوامل الأخرى في الشعور بالمزيد من الألم عن طريق توجيه المزيد من الأسئلة إليها. فبعض العوامل مثل السرعة التي يتم بها إخفاء الحدث أو العقاب البسيط الذي يحصل عليه من قام بهذا الجرم يمكن أن تجعل الضحية تشعر بأنها بلا قيمة. وبالتالي، فإن هناك العديد من المخاطر المتعلقة بإخبار أحد بالأمر.

هل تعرضت لحادث أليم في طفولتك واحتفظت بهذا السر لنفسك؟ هل تعرف شخصًا آخر تعرض لحادث أثر عليه بقية حياته؟ هل يمكنك أن تعترف بذلك؟ هل تعلم أن إخفاء هذا الألم لسنوات عديدة دون التصرف حياله قد يعوق مسار حياتك بطريقة أو بأخرى؟ فربما يؤثر ذلك على تقديرك لذاتك أو يعرقل أسلوبك في التواصل مع الآخرين أو يحول دون تحقيق أهدافك في الحياة أو قد يؤدي بالأسف إلى الإضرار بصحتك العاطفية والبدنية.

أما بالنسبة لي، فقد عشت هذه الذكريات مرة أخرى منذ خمسة عشر عامًا تقريبًا عندما أثارها شيءٌ ما. وقد انتابني وقتها الخوف والذنب والغضب. ولكن فوق كل ذلك، شعرت بالخجل. ولم أحدث أحدًا بذلك إلا زوجي وأختي الكبرى؛ حيث إنني لم أستطع إخبار والدي بذلك نظرًا لشعوري بالخجل والذنب، كما أنني كنت أخاف من ألا يتفهم والدي ألمي - حتى وإن مر على الحدث عشرون عامًا. هذا وقد عرضت نفسي على أحد المعالجين النفسيين لكنني لم أكن أرغب في أن أسهب في الحديث عن الأمر بعد أن كشفته. وكانت النتيجة هي أنني قمت بدفن هذه الذكريات من جديد. وسرعان ما محوت هذه الحادثة من ذاكرتي وما ساعدني على ذلك هو أن زوجي وأختي لم يتحدثا معي عن الأمر بعد ذلك، فمحوت هذا الألم من حياتي تمامًا.

لكن بعد مرور عشرة أعوام أخرى، تسبب حادث آخر في إثارة هذه الذكريات، لكنها هزتني بحق هذه المرة. وقد ذكرته لزوجي وأختي مرة أخرى اللذين كانا يتذكران بالطبع ما أخبرتهما به. ولكن، ما يدعو حقًا للدهشة هو أنني لم أكن أتذكره، فقد محوت الذكريات بشكل كامل للمرة الثانية.

لكنني قررت هذه المرة أن أقوم بشيء مختلف وهو أن أواجه الموقف. فقمت أولًا بالبحث عن أحد المعالجين المحترفين (حيث إن المتخصصة التي لجأت إليها منذ عشرة أعوام لم تتمتع بالرحمة أو التفاهم، فلم أعتاد الذهاب إليها لمدة طويلة.) وقد قرأت جميع الكتب التي تتناول هذا الموضوع، فقراءة الكتب أتاحت لي فرصة التعرف على بعض السيدات الأخريات اللاتي عشن نفس التجربة والمشاعر والسلوكيات. كما انضممت إلى مجموعات

متخصصة في مساعدة البالغات الناجيات من هذه الحوادث المؤلمة في مرحلة الطفولة. فبدأت أتحدث عن هذا السر لأي شخص يود أن يستمع لي، ومن خلال ذلك تعرفت على بعض السيدات اللاتي وقعن ضحايا للسر نفسه. وبمجرد أن أصبحت صريحة معهن وبحت لهن بسري، بدأن هن أيضًا في كشف أسرارهن لي.

ثم اتخذت بعد ذلك الخطوة الأخيرة في عملية العلاج. فقمت أولاً بإخبار أمي (وكان أبي قد رحل عند دنيانا في ذاك الوقت.) وكان رد الفعل الذي توقعته من أمي أسوأ بكثير مما حدث بالفعل. فقد شاركتني الدموع والحزن والحب، والأهم من ذلك كله هو أنها أظهرت لي القبول والتفاهم والحب غير المشروط. وكانت هذه الأشياء أهم ما منحتني إياه أمي.

وأخيرًا، واجهت الجاني، وقد كان أصعب وأقوى شيء قمت به في حياتي. العجيب في الأمر هو أنه اعترف لي بفعلته. ولقد صدمت لذلك؛ حيث كنت أتوقع منه الإنكار أو إيقاع اللوم علي. لكن على العكس، فشعوره بالذنب طوال تلك السنوات جعله يحاول التكفير عن ذنبه فسالت منه الدموع. وعلى الرغم من أنني اخترت ألا أقابله بعد ذلك، فإنني عرفت كيف أسامحه، الأمر الذي أعتبره جزءًا من عملية الشفاء.

كان الشفاء بطيئًا لكنه كان مطهرًا لروحي لدرجة يصعب تصديقها. فقد شعرت كما لو أنني تحررت من حمل ثقيل من فوق كاهلي. وبدأت أفكر في أن مشاعر الذنب قد انتقلت مني إلى الشخص الذي أصابني بهذا الضرر، وأصبحت قادرة في النهاية على التخلص من القوة الانفعالية التي كنت أعاني منها في حياتي. هذا وبدأت تتلاشى أعراض الاكتئاب الشديد وبدأ يملأني الأمل من جديد. فأصبحت أؤمن أنني بالفعل شخص ذو قيمة. فضحايا التحرش يشعرون دائمًا بأنهم بلا قيمة؛ وذلك لأنهم لو كانوا عكس ذلك، لمَ لم ينقذهم أحد من هذا الحادث؟

إن شعوري الأخير - الممثل في البحث عن قيمة لذاتي - أعطاني اتجاهًا جديدًا في حياتي. فبدأت أثق بأنني استحق كل ما هو جميل في الحياة وأنه بإمكاني تحقيق كل أهدافي التي أحددها، كما أدركت أيضًا أنني لست بحاجة إلى رأي الآخرين في لكي أحدد قيمة ذاتي، وأنني أستطيع البحث عن السعادة والرضا بداخلي.

لقد ذكرت قصتي هنا على أمل أنها ستساعد من كتمن أسرارهن طوال هذه السنوات أن يدركن أن الوقت قد حان للسعي نحو الشفاء. وقد يبدو الأمر صعبًا في البداية، ولكنها خطوة مهمة نحو تحرير النفس من الماضي عن طريق مواجهته. ويجب ألا تشعريِ أنكِ وحيدة في رحلة العلاج هذه، فهناك الكثيرون معك ممن يمكنهم تفهم الأمر. وهناك الكثيرون ممن يمكنهم مساعدتك في الشفاء لكي تتمتعي بشخصية جديدة قوية. هذا، ويمكنك أنت أيضًا مساعدة الكثير من الناس.

لقد تحدثت إلى عدد من السيدات اللاتي تعرضن للتحرش، واندهشت لكثرة عددهن. وقد كن جميعًا ناجيات يلجأن إلى الصمت للحفاظ على حياتهن الآمنة، في حين كانت هذه التجربة تقضي على حياتهن بالتدريج. فقد كانت رغبتي في الانتحار ترتبط بشعوري بأنني بلا قيمة وهي النتيجة المباشرة لما تعرضت له من إيذاء. وعشت سنوات طويلة وأنا أحاول التفوق في دراستي وحياتي العملية على أمل ألا يعرف أحد حقيقة ما حدث لي. فكان خوفي الأكبر يتمثل في أن يكتشف أحد أمري فيرفض الناس التعامل معي. كما ظللت أعاني من صندوق الخوف طوال حياتي، حتى وبعد أن محوت ذكرياتي. هذا بالإضافة إلى صندوق الخوف من الأماكن المغلقة والذي عشت بداخله لفترة طويلة واستطاع أن يحقق لي الأمان ولكنه زاد من قلقي أيضًا. وكانت علاقتي بزوجي تسودها المخاوف دون أن أدرك ذلك.

لقد تحدثت إلى بعض السيدات اللاتي وقعن فريسة لصناديق الأسرار ولا يزلن يشعرن بالخوف من تجربة الخروج منها. منهن اثنتين تعرضن للاعتداء، فظلت إحداهن تخشى الخروج من المنزل وفكرت في الانتحار عدة مرات، ولكن حبها لأطفالها الصغار هو الذي جعلها تتخلى عن هذه الفكرة. أما الأخرى، فتسعى إلى النجاح دائمًا كي تساعد الآخرين، وهدفها هو مساعدة الآخرين في إدراك أهميتهم في الحياة، نظرًا لأنها في طفولتها لم تكن تشعر بهذه الأهمية. فقد وجدت السلام مع نفسها من خلال العمل. هذا، وقد أخبرتني بعض السيدات أنهن يخفن من تجربة الزواج والإنجاب بوجه عام.

إن هؤلاء السيدات اللاتي عشن في صندوق الأسرار لا يعرفن بعضهن البعض، نظرًا لأنهن يخفن من إفشاء سرهن لأحد. وكنت أحاول أن أبوح لهؤلاء السيدات بسري أولًا حتى أتمكن من التعرف عليهن، وقد كانت النتيجة مذهلة. فقد أقمت علاقة صداقة جميلة مع سيدة تدعى "لي" بدأت في أحد الاجتماعات حيث كنا نجلس على طاولة واحدة في حين وقفت امرأة أخرى تعلن أنها نجحت أخيرًا في الحصول على الطلاق من زوجها الذي كان يسبب لها الضرر البدني. لقد نظرت إلى "لي" لأرى في عينيها ما يقول إنها تتفهم الألم الذي كانت تعاني منه هذه السيدة قبل الطلاق. ثم علقتُ ببساطة على المرأة قائلةً: "نعم، أنا أتفهم ذلك." ثم أجابت "لي": "وأنا كذلك." وعندئذٍ، نظرت إحدانا للأخرى وفي غضون دقائق اعترف كل منا بأسرار طفولته للآخر. فهي لم تجد شخصًا يمكن أن تحدثه عن هذا الأمر من قبل، فشاركتني أفكارها وذكرياتها وأنا كذلك، الأمر الذي يعد جزءًا مهمًا من عملية شفائنا.

يجب أن يعرف الجميع أنه لا يمكنهم العيش في هذا الصندوق إلى الأبد. فكل إنسان لديه القدرة على تحطيم جدران هذا الصندوق الذي يحاصر فيه بالوحدة. فالشفاء لن يأتي إلا إذا أفصحت عما بداخلك من أسرار. آمل أن يساعد هذا الكتاب الجميع عن طريق بث الأمل في نفوسهم من جديد. وعلى الآباء والأمهات ألا يشعروا بالذنب، ويتفهموا أنه ليس بمقدورهم إيقاف ما يحيق بأبنائهم على الرغم من رعايتهم الشديدة لهم. فالفتيات والفتيان يتعرضون للإيذاء كل يوم سواء في وجود حماية الوالدين أم لا. ولكن أفضل علاج لهذه المواقف المؤلمة هو التعلم وبناء الثقة في نفوس أبنائنا وتعليمهم (ونحن أيضًا كبالغين) أن يتقدموا في حياتهم ولا يخشون شيئًا.

هذا، ويجب ألا تقترح على أي شخص تعرض لحادث مؤلم في الماضي بأن يخفي هذا السر العميق بداخله، لأنك بذلك تخبره بأنه شخص غير صالح أو أن لا قيمة له. كما سيزداد شعوره بالخجل لأن كلامك ومشاعرك ستؤكد الخوف الذي يملأ نفسه، فسيشعر وكأن به عيبٌ ما يجب إخفاؤه عن الجميع. وتؤكد بالتالي على شعوره بانعدام القيمة.

فإذا كنت أحد الناجين من حادث ماضٍ، حاول أن تتأكد وتؤمن بذاتك. كما يجب الاعتناء بنفسك قبل كل شيء، ولا تسمح لحدث مؤلم وقع في مرحلة الطفولة أن يؤثر عليك باقي مراحل العمر. حاول أن تقاتل ببسالة إلى أن تحرز النصر. اخرج من صندوق الأسرار واصلح من حياتك. انضم إلى من استطاعوا اتخاذ الخطوة الأولى وستجد من يستطيع تفهم مشاعرك بالتأكيد.

"ما لم تعد إلى الماضي وتبحث عن الحقيقة وتواجه مخاوفك، فإن الذكريات المدفونة في اللاوعي سوف تسيطر على حياتك وتحدد علاقاتك وتملي عليك الخيارات الخاصة بمجال عملك وتتحكم في حياتك ككل."

**إحدى الناجيات من التحرش الجنسي**

# الفصل الثاني عشر
# صناديق أخرى في حياتنا

هناك الكثير والكثير من الصناديق التي يمكن أن توقعنا جميعًا في شركها. وأحيانًا يحدث ذلك تلقائيًا دون وعي منا. فعندما غادرت في رحلتي إلى المكسيك، شعرت أنني محبوسة داخل الصناديق التالية: العجز والاكتئاب والفراغ وذكريات الماضي والمعتقدات والعادات والملل والخوف من الأماكن المغلقة. وارتبطت هذه الصناديق جميعًا بخوفي من الفشل والمجهول وعدم حب الآخرين لي والمخاطرة والتصرف بغباء والكثير من المخاوف الأخرى. هذا، وربما كانت هناك مخاوف أخرى عديدة لم أدركها حتى الآن.

لقد قمت في الفصول السابقة من هذا الكتاب بإلقاء نظرة عميقة على بعض الصناديق الأكثر شيوعًا و/ أو تدميرًا في حياة الناس. وبما أنني لا أستطيع الإسهاب في ذكر الصناديق الأخرى التي قد يحصر الإنسان نفسه بداخلها، فقد رأيت أن أعطي نبذة مختصرة عن بعضها والتعرف على ما يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في حياتك. وبينما تقوم بدراسة هذه الصناديق، انظر إليها بتمعن شديد حتى يمكنك التعرف على خصائصها بالطريقة نفسها التي اتبعتها أنا في الفصول السابقة، فمعظم الصناديق تتشابه في بعض الأشياء. تذكر أن تكون صادقًا واستعن بالمعلومات الخاصة بالآخرين الذين تثق بآرائهم وقيمهم لتحصل على أوضح صورة ممكنة لهذه الصناديق التي قد تعوق مسار حياتك.

## صندوق القوة والسيطرة

أظن أن كل قارئ لهذا الكتاب يعرف شخصًا ما يعيش داخل صندوق القوة والسيطرة أو ربما يعيش هو نفسه داخل هذا الصندوق. فمثل هؤلاء الأشخاص يحاولون التقليل من التأثير القوي لصندوق الخوف عليهم عن طريق التحكم في الآخرين من حولهم. وعلى الرغم من وجود مجموعة متنوعة من المشكلات المتعلقة بهذا الصندوق، فإن المحصلة

النهائية متشابهة في جميع الحالات. فمن يحصر نفسه داخل هذا الصندوق يظن أنه يحافظ على أمنه وسلامته في حين أنه يتسبب في اضطراب هائل وغضب وارتياب وأحيانًا كراهية جميع المحيطين به.

على سبيل المثال، رئيسة العمل، التي تقوم بتفقد عمل كل موظف وفحصه فحصًا مضاعفًا لأنها لا تثق في أدائه، ستؤدي بهؤلاء الموظفين في النهاية إلى الاستياء والخوف وعدم الثقة فيها في المقابل. وبينما هي تظن أنها تحافظ على سير الأمور على ما يرام، فهي بذلك تجعل نفسها عرضة للنار التي ستشتعل حينما يسأم هؤلاء الموظفين من سلوكياتها المتحكمة. فقد يستقيلون أو يدمرونها عن عمد نتيجة لحقدهم عليها. فهي تؤمن إيمانًا قاطعًا أن صندوق القوة والتحكم هو الذي يساعدها في الحفاظ على أمنها الشخصي. لكنها إذا قامت بتوظيف بعض الأفراد الأكفاء وأفسحت المجال لهم كي يعملوا، فستزداد لديهم الرغبة بالتأكيد في إتقان عملهم، وذلك لأنها أظهرت لهم بعض الثقة في قدراتهم.

إن النموذج الآخر لصندوق القوة والتحكم الذي يأتي دائمًا بعكس النتائج المرجوة منه هو صندوق العلاقات الزوجية. هبي أن زوجك يخاف أن يفقدك ويحاول أن يحتفظ بك قريبة منه. بعبارة أخرى، يعيش زوجك في صندوق القوة والسيطرة، ولكن خوفه من أن تتركيه يسيطر عليه بشكل كبير. فهو يقول إنه يحبك أكثر من أي شيء آخر، ولكن سلوكه يجعلك تشعرين بأنه يمتلكك. فهو يريد أن يعرف بالضبط المكان الذي تذهبين إليه ومتى ومع من. فهو يشعر بالقلق والضياع حينما لا تكونين معه. كما يظن أن سلوكه هذا يحفظه بعيدًا عن الأذى.

لكن ما تأثير هذا السلوك عليك؟ من المحتمل أن يجعلك ترغبين في الفرار منه. لمزيد من الإيضاح تخيل أنك تركت كلبًا مقيدًا لمدة ٢٤ ساعة يوميًا، ماذا تظن أنه سيفعل في اللحظة التي ستحرره فيها من هذا القيد؟ الاحتمال الأكبر هو أنه سيفر ويهرول بعيدًا عنك. فهو بذلك يدافع عن حقه في الحرية. وسيكون مترددًا بشدة في أن يعود إليك مرة أخرى إذا ظن

أنه عليه أن يعيش في ظل هذا القيد مدى الحياة. ولكن إذا منحت هذا الكلب حرية التجول كل يوم، واعتنيت به لفترة أطول ومنحته كل شيء يحتاجه في الحياة وأظهرت له حبك ومشاعرك، فإنه سيفضل البقاء معك بدلًا من الذهاب إلى أي مكان آخر. هل ينبغي عليك فرض سيطرتك وقوتك على الآخرين أم أنك لا تفضل ذلك؟ فبالنسبة لي أنا أفضل أن أعلم أن الآخرين يفضلون البقاء معي بدافع من حبهم لي وليس لأني أقيد حركتهم.

كما يوجد بعض الناس الذين يحبون التحكم في التفاصيل الدقيقة لحياة من حولهم. فـ"جيم" - على سبيل المثال - يغضب غضبًا شديدًا إذا لم تسر الأمور كما خطط لها. ففي اليوم الذي ذهبت فيه أسرته للتنزه، كان هو دائم الغضب على أبسط الأشياء. وكانت النتيجة أن أفراد الأسرة قضوا اليوم وهم يؤدون كل شيء بحذر شديد. والسبب هو أن "جيم" غضب حينما غير الأبناء ميعاد تناول العشاء ثلاث مرات. فهم بذلك لا يحترمون رأيه الذي من المفترض أن يكون هو الأول والأخير، كما أنه يشعر بالألم إذا كانت لغيره الغلبة في الرأي. وإذا ظن "جيم" أنه سيشعر بأمان أكبر داخل صندوق التحكم والسيطرة، فإنه قد ضل ضلالًا شديدًا. فمع استمراره في اتباع هذا النمط من السلوك، طلبت زوجته الطلاق وانسحبت من حياته. وسريعًا ما تداعى أمام عينيه العالم الذي ظن أنه يستطيع الحفاظ عليه في أمان عن طريق استخدامه القوة والسيطرة.

إن العيش في صندوق القوة والسيطرة لا يعود على الإنسان بالنفع الذي يظنه. فربما يبدو ذا إفادة لفترة من الوقت، ولكن على المدى الطويل، يمكن أن يسبب هذا الصندوق ألمًا شديدًا وصدمة لكل من حصر نفسه بداخله.

## صندوق العلاقات غير المشبعة للرغبات

يحيا الكثير من الناس حياة الاستقرار عندما يختارون شريك حياتهم. ولكن تتغير أحيانًا طبيعة هذه العلاقات، ولا يكون لدى أي من الطرفين الاستعداد للاعتراف بأن هذه التغيرات أدت به إلى الشعور بعدم الرضا والفراغ.

فإذا تذكرنا أنه يجب الاعتناء بأنفسنا أولًا، وأن نكون صادقين معها فيما يتعلق بما هو مهم بالنسبة لنا، فلن نجد أنفسنا داخل هذا الصندوق الضيق. ولا يعني ذلك أنك شخص أناني أو مغرور، وإنما يعني أنك صادق في معتقداتك وقيمك والعناية بصحتك العاطفية بجانب صحتك البدنية.

إليك حالة "سيندي" مثلًا التي تمت خطبتها على "روب" لعامين تقريبًا. وعندما بدأت تتحقق من دوافعه وسلوكياته، أصبحت بالتدريج لا تشعر بالراحة معه ولا تفهم السبب في تغيره. فهي لم تكن تزعجها هذه السلوكيات في البداية، لكن ومع مرور الوقت أدركت أن هذه التصرفات لا تتناسب معها. لقد استمرت في خطبتها له على أمل أن يتخلى عن هذه السلوكيات عندما يتم الزواج، ولكنها بدأت تدرك أنها لا تخدع إلا نفسها بهذا الاعتقاد. وعندما سألتها عن السبب الذي يدفعها للاستمرار في هذا الوضع طالما أنها غير سعيدة، أجابت بأنها ارتبطت به لوقت طويل وتكره أن تتركه بعض مضي هذه السنوات. إنه لسبب غير مقنع على الإطلاق للاستمرار في علاقةٍ ما. فإذا تحققت من مشاعرها تجاهه الآن، ستجد أن تغيره للأفضل على مدار العشرة أعوام المقبلة لن يكون في مصلحتها. وأضف إلى ذلك مشكلات الحياة الرئيسية التي ستصادفها بعد الزواج، الأمر الذي قد يكون له آثار عنيفة آنذاك. فإذا اخترت أن تبقي على علاقةٍ ما لأنك تعتبر أن ما يحدث هو مجرد عقبة على الطريق وستزول مع الوقت وكلاكما اتفق على العمل لحل هذه المشكلة، إذن فإبقاؤك على هذه العلاقة ربما يكون ذا معنى. ولكن لا تسمح لنفسك بالاستمرار في علاقة سيئة لأنه مر عليها عدة سنوات ومن الصعب عليك التخلي عنها.

يمكن للعلاقات أن تصنع حياتنا أو تدمرها. فإذا كان لديك أفراد يمكنهم أن يضيفوا البهجة والثقة والاهتمام والحب والمشاعر الإيجابية التي لا حصر لها إلى حياتك، فأنت بالتالي تنعم بإحدى الهبات الحقيقية التي تمنحها إياك الحياة. فهناك الكثير من الناس في هذا العالم يمكنهم أن يجعلوا حياتك أجمل. فلماذا تضيع وقتك مع من يشوهون حياتك أو يقللون من شأنك أو يسيئون معاملتك أو يرفضونك كما لو أنك بلا قيمة؟

بما أنني من عشاق الفروسية، فقد امتطيت عددًا هائلًا من الخيول، بعضها كان رائعًا والبعض الآخر سبب لي ألمًا حقيقيًا حتى أنني أوشكت فعلًا على الموت في بعض الأحيان. وقرأت ذات مرة مقالة في مجلة مختصة بالخيول كتبها أحد فرسان الأولمبياد الذي يؤمن بأن الكثير من الناس يضيعون وقتًا طويلاً في امتطاء الخيول غير المناسبة. فقد راقب أحد زملائه في الأولمبياد يدعى "ديني" الذي قضى ساعات مع حصان عنيد يقاوم بشدة في كل مرة يحاول أن يمتطيه فيها. لقد كان "ديني" مقتنعًا أن لهذا الحصان قدرة غير عادية، وقد حاول بأقصى جهد لديه، ولكنه فشل في ترويض هذا الحصان العنيد. وانتهى كاتب المقال بتوجيه الحديث إلى صديقه: "ديني"، "يوجد ملايين الخيول في الولايات المتحدة وحدها، فلم تضيع وقتك مع هذا الحصان؟"

أنا أعلم جيدًا أن الخيول ليست كالبشر. ولكن، إذا كانت هناك خيول أخرى أكثر ذكاءً وتفهمًا وأسهل في التعامل، فكم من الأشخاص الرائعين الموجودين في هذا العالم أيضًا؟ كم عدد هؤلاء الذين يمكن أن يكونوا على وفاق معك ولا يسببون ضغطًا نفسيًا كبيرًا عليك؟ كم من هؤلاء سيتفقون مع شخصيتك؟ كم من الناس سيكون بإمكانهم جعل حياتك أكثر روعة؟ فإذا لم تكن تعيش مع الشخص المناسب لك، حاول أن تبحث عنه ولا تكن ضحية الاختيار الخاطئ. كن صادقًا مع نفسك أولًا واعلم أن أفضل شريك لك في الحياة هو ذلك الشخص الصادق مع نفسه أيضًا. ولو كنتما تهتمان بنفسكما أولاً وقبل كل شيء، لاستطاع كلٌّ منكما أن يقدم أفضل الرعاية للآخر أيضًا.

## صندوق التفكير في الانتحار

نظرًا لأنني وقعت ضحية هذا الصندوق المخيف بالفعل، شعرت بضرورة مناقشته. إن التفكير في الانتحار يجعل الإنسان يشعر بالوحدة والحزن والهم والأسى والفراغ والقباحة والخوف والألم والكثير من المشاعر الأخرى التي أعجز حتى عن وصفها. ولكنني تعلمت درسين مهمين جدًا نتيجة العيش في ظل هذه المشاعر:

- **الأول: إنني لا ينبغي أن أعيش في هذا الصندوق.**
- **الثاني: إن الانتحار هو حل طويل المدى لمشكلة قصيرة المدى.**

أتمنى لو أتذكر أين قرأت هذه العبارة. ولكنني آمل أن يدرك الشخص الذي كتبها مدى التأثير القوي لهذه العبارة علي، لعلي أذكرها لك مرة أخرى:

**إن الانتحار هو حل طويل المدى لمشكلة قصيرة المدى.**

فمهما كانت صعوبة المشكلات، هناك دائمًا حلول بديلة. فبالنسبة لي، كان الحل البديل هو الهروب بعيدًا. ومن الأمور التي ساعدتني أثناء تفكيري في الانتحار سيطرة صندوق الخوف من الأماكن الضيقة علي، فقد كان بمثابة الصندوق الواقي الذي يجعلني أشعر بالأمان. ففي اللحظات الحاسمة، يظهر هذا الصندوق ليخبرني أنه لا بد من الهروب بعيدًا. فالفضاء الذي عشت فيه على الجزيرة منحني الوقت والمساحة والبيئة الآمنة لكي أرى الأشياء بصورة أوضح مع التفكير في كافة الاحتمالات الممكنة. كما أنه ساعدني أن أكتشف أنه لا ينبغي العيش في ظل فكرة الانتحار أكثر من ذلك.

أنا لست معالجة أو خبيرة فيما يتعلق بموضوع الانتحار. فهناك الكثير من المصادر المتاحة كالكتب والخطوط الساخنة ومقدمي الرعاية الصحية الذين يمكنهم تقديم المعلومات النفسية أكثر مني. ولكن، نظرًا لأنني ممن عانوا العيش داخل هذا الصندوق، اسمح لي أن أقول إنك لو وجدت نفسك داخل هذا الصندوق، فلا ينبغي أن تبقى في هذا المكان العميق المظلم. حاول أن تقوم بأي شيء يَمكّنك من الخروج منه. فاهرب بعيدًا أو حاول أن تشارك أحد أصدقائك مشاعرك أو اتصل بأي من الخطوط الساخنة. وتذكر أن الانتحار هو الطريق الذي لا رجعة منه. فكم من الأشخاص حاولوا الانتحار أملًا منهم في أن يسمع أحد صرختهم. فهم لا يرغبون حقًا في الانتحار، ولكنهم ينهون حياتهم بأية وسيلة. واعلم أن هناك أكثر من وسيلة لجذب انتباه الآخرين لك والحصول على المساعدة منهم غير الانتحار. فالعالم مليء بالخيارات والفرص ولكن يجب أن تخرج من الصناديق التي تعيش فيها لكي تعثر عليها.

وأكرر مرة أخرى،

**الانتحار هو حل طويل المدى لمشكلة قصيرة المدى.**

فأنا أحاول التأكيد على هذا الأمر بكل ما لدي من قوة. حيث أعد دليل حي على أن هناك دائمًا أمل في الحياة، وكل ما ينبغي فعله هو أن تفكر في الفرص المتاحة أمامك وتقرر الخروج من هذا الصندوق المدمر. وصدقني أنت تستطيع القيام بذلك، كما نجحت أنا في إنجاز ذلك بالفعل.

## صندوق الاكتئاب

لقد أصبح الاكتئاب أحد الأوبئة المنتشرة في مجتمعنا اليوم. والأموال المهدرة في شراء العقاقير المضادة للاكتئاب تجفل العقل. فما الأسباب التي تدفع كل هؤلاء الناس إلى الاكتئاب؟ يجب أن يتم سؤال المتخصصين النفسيين عن رأيهم في هذه المسألة المهمة.

وكما نوهت من قبل أنا لست طبيبة أو معالجة نفسية، فلن أتحدث عن الاكتئاب من وجهة النظر العلمية. لكنني سأتحدث عنه من منظور خبرتي الشخصية. فقد اكتشفت أنه بمجرد البدء في التفكير خارج الصندوق والصدق مع النفس والاهتمام بها جيدًا، لم أعد في صراع مع الاكتئاب. ربما ليست هذه هي الحالة بالنسبة لك، ولكن ما أقترحه هنا هو أن تبحث عن الأسباب الضمنية التي أدت بك إلى الاكتئاب. هناك بعض الاقتراحات المطروحة في الفصل السابع عشر يمكن أن تفيدك في الوصول إلى الأسباب الحقيقية التي تجعلك أسيرًا للاكتئاب.

## صندوق المشكلات الصحية

يتضمن هذا الصندوق حالتك الصحية الحالية وحالتك الصحية في الماضي وكذلك حالتك الصحية المدركة. على سبيل المثال، إذا كنت في صراع حالي مع مرض السرطان، فإن هذا المرض سيسيطر على حياتك ككل. وأنا لا أحكم هنا على صحة هذا الأمر، ولكنه الواقع بالفعل؛ حيث إنها صحتك الحالية بالفعل. كما أن حالتك الصحية في الماضي يمكن

أن يكون لها طابع في حد ذاتها حتى بعد أن تمر وتشفى من هذه الحالة المرضية. على سبيل المثال، قابلت "ربيكا" مؤخرًا وقد استغرقت ٤٠ دقيقة وهي تشرح كيف أنها كانت مصابة بمرض التهاب الدماغ عندما كانت طفلة. فهذه المرأة تقوم بتعريف حياتها من خلال حالتها الصحية في الماضي، فقد منحها هذا الأمر شعورًا بالأهمية جعلها في الوقت نفسه ضحية لهذا الصندوق. أما بالنسبة للحالة الصحية المدركة فهي تندرج تحت فئة الوسوسة بالمرض.

الشيء المهم والذي يجب أن نذكره فيما يتعلق بالمشكلات الصحية هو ألا تسمح لها بأن تحدد حياتك. فالحديث الطويل عن المرض يجعله يتحكم في حياتك ويحدها، وقد يدفع من حولك إلى الهروب منك لأنك أجهدتهم بحديثك المطول عن هذا المرض، ولا سيما إذا كان ماضيًا مررت به وانتهى أو إحدى الحالات المرضية المدركة. فعندما تحاول جذب انتباه من حولك، فإنك عن غير قصد تدفعهم بعيدًا عنك. فكن حذرًا! هذا الصندوق من الممكن أن يخدعك بسهولة!

أنا لا أدعو هنا إلى تجاهل صحتك أو المشكلات الصحية التي تواجهك. ولكن تذكر الدرع الواقي الممثل في صندوق الوقاية الصحية المفيدة. فكن مسئولاً واعتن بنفسك جيدًا، ولا تدع ذلك يحبسك داخل هذا الصندوق وينسيك بالتالي أن تعيش حياتك، وينتهي بك الحال إلى إقحام من حولك داخل الصندوق معك.

## صندوق الألم

يمكن للألم النفسي والبدني أن يقيدك بشدة لدرجة أنك لا تستطيع أداء مهامك في الحياة على الإطلاق. كما أنك تصبح مكبل اليدين ومكمم الفم ومعصب العينين لأن الألم الشديد يفقدك القدرة على الإحساس. وفي هذه الحالة يكون التفكير خارج الصندوق هو الشيء الوحيد الذي يمكنه مساعدتك. فإذا باءت جميع محاولات العلاج التقليدية للألم النفسي والبدني بالفشل، حاول البحث عن بديل كأساليب العلاج التكميلية، مثل العلاج بضغط

أو وخز الإبر أو التنويم المغناطيسي أو التدليك أو الأعشاب أو باستخدام أدوات المراقبة العلاجية أو من خلال القراءات النفسية أو المعالجة اليدوية أو استخدام أسلوب التحرر العاطفي أو العلاج بإزالة حساسية العين وغيرها من أنواع العلاج المختلفة المنتشرة حول العالم. هذا بالإضافة إلى ضرورة إعمال العقل والحذر عند استخدام أي أنواع علاجية بديلة، على سبيل المثال، إذا اقترح علي أحد الأشخاص أن أشرب سم الثعبان لكي أتخلص من الصداع المزمن يجب أن أقوم بدراسة الأمر جيدًا والتفكير فيه مرارًا وتكرارًا.

لكن ما يمكنك إغفاله هو أن هناك الكثير من أشكال الألم يمكن أن ترجع إلى أسباب دفينة قد تبدو ليس لها أية علاقة بهذا الألم. وسأظل دائمًا أتذكر دورة العلاج النفسي التي انضممت إليها حينما كنت أدرس في مدرسة التمريض. فقد كانت الحالة لسيدة تبلغ من العمر ثلاثين عامًا وضعت رضيعًا لها، وفجأة أصيبت بحالة من الربو الحاد. وظن أصدقاؤها وأسرتها أنها تعاني من الحساسية من منتجات الأطفال التي تعرضت لها بكثرة مؤخرًا. ولكن تم اكتشاف السبب الأصلي وراء شعورها "بالألم" عن طريق العلاج النفسي. والمثير للدهشة حقًا هو أن هذا الألم لم يكن نتيجة التعرض لمنتجات الأطفال أو أي شيء يتعلق بالطفل على الإطلاق. فقد كان السبب الخفي وراء إصابتها الحديثة بالربو هو اعتقادها بأن زوجها غاضب منها لأنها حملت بهذا الطفل في حين أنهما اتفقا على عدم الإنجاب في بداية زواجهما. فعندما وضعت الطفل، ظنت أن زوجها غاضب منها و/ أو أنها خذلته، وبالتالي فهو لم يعد يحبها. ولكن ما لم تدركه هو أن وجهة نظر زوجها قد اختلفت لأنه أدرك أن كونه أبًا ليس سيئًا حقًا كما كان يعتقد ولكنه لم يشاركها هذه المشاعر الجديدة. وبمجرد أن تفهمت هذا التغيير في موقف زوجها، شفيت تمامًا من الربو الذي اختفى كالسحر.

لكن هذا لا يعني أنه بمجرد التعرف على السبب ستزول الآلام فجأة، ولكن معرفة الأسباب الحقيقية وراء المشكلات العميقة قد يمنحك حلاً للمشكلات النفسية التي تسبب

هـذه الآلام والتـي قـد تجعلـك مقيـدًا داخـل الـصندوق. فبالبحـث عـن هـذه الأسـباب ومواجهتها، قد تستطيع تحطيم جدران صندوق الألم خاصتك.

## صندوق الغضب والسخط والانتقام

"العين بالعين والسن بالسن". هل هذا هـو الأسـلوب الأمثـل لمواجهـة المشكلات؟ هـل يوصلك العيش داخل صندوق الغضب إلى حل لمشكلاتك، أم أنه يحد من الفرص المتاحة لـك في الحياة؟ اعلم أن جميع الصناديق التي تحاصر الإنسان ترجع أصولها إلى صندوق الخوف. فسل نفسك عن الأشياء التي تخاف منها، فقد يمنع ذلك سيطرة مشاعر الغضب والسخط والانتقـام على حياتك. فيمكنك استغلال الطاقة التي تهدرها على الغـضب وتحويلهـا إلى شيء آخـر أكثـر إفادةً وإشباعًا للرغبات، كما أن هذه الطاقـة سـتزيد مـن الفـرص المتاحـة أمامـك. فـلا تـسمح للغضب بأن يدمر حياتك ويحاصرك داخل صندوقه. فإذا سمحت له بذلك، سيصبح الشخص الذي يثير غضبك هو صاحب السيطرة عليك طالما أنك تسمح له بذلك.

## صندوق الأعذار

قد تعتقد أن باعتمادك على الأعذار ستخلي مسئوليتك، لكـن الحقيقـة هـي أنـك بـذلك تحبس نفسك داخل هذا الصندوق وتلقي بالمفتاح بعيـدًا. فـالتخفي وراء الأعـذار يجعلـك الضحية وليس صاحب الكلمة العليا في حياتك. فاعتقادك مثلًا أنك تنحدر من أسرة تتسم بالبدانة هو السبب الذي يجعلك لا تعمل على إنقاص وزنك لأنه يعطيـك العـذر المقبـول. فالأمر خارج نطاق سيطرتك. كما أنك بإيقاع اللوم على رئيـستك في العمـل بأنهـا أفـسدت عليك يومك تمنحها السلطة في تحديد مشاعرك. وتذكر دائمًا أنك تختار اسـتجابتك الخاصـة في أي موقف، فلا يستطيع أحد التأثير على مشاعرك بطريقـة أو بـأخرى طالمـا أنـك لم تختـر ذلك. وعندما تلقي باللوم على حالة الجو بأنها منعتك مـن ممارسـة الرياضـة اليـوم، فأنـت بذلك تنتقص من قدرتك على التفكير بذكاء والوصـول إلى حـل بـديل يتناسـب مـع هـذا الموقف.

فكل هذه الأعذار لن تغير من الأمر شيئًا. وإذا أردت أن تفكر من خلال صندوق الأعذار، فهذا اختيارك لكن لا تتوقع أن أحدًا سيصدقك بعد فترة. وكذلك لا تتوقع منهم أن يتعاطفوا معك لأنهم يعرفون الحقيقة وهي أنك تقدم الأعذار دائمًا.

إن الشخص الذي يريد فعلًا إنجاز عمل معين لا يحتاج إلى اختلاق الأعذار أو الاعتماد عليها، فهناك دائمًا السبيل لإنجاز هذا العمل.

## الصناديق الأخرى

فيما يلي قائمة بالكثير من الصناديق الأخرى التي قد تعوق مسار حياتك والتي يمكنك اكتشافها وأنت في رحلة البحث عن الذات. ويمكنك إضافة صناديق أخرى من اكتشافك بعد أن تدرس التي بين يديك الآن. وقد تتداخل هذه الصناديق مع الأخرى التي ذكرتها من قبل، وقد يبدو بعضها متشابهًا، ولكنني سأعرضها لك بشكل مختلف تحت المسميات التالية:

- صندوق الخوف المرضي
- صندوق الملل
- صندوق العادات
- صندوق نفاد الصبر
- صندوق الوقوع كضحية
- صندوق التعاسة
- صندوق التشاؤم
- صندوق الحظ السيئ
- صندوق رثاء الحال

- صندوق التعب المزمن
- صندوق التوقعات المتدنية
- صندوق الاعتقاد بأنك غير محبوب .
- صندوق التبعية
- صندوق الكراهية
- صندوق الغيرة
- صندوق سوء الفهم
- صندوق مقاومة التغيير
- صندوق الإهمال
- صندوق التمني
- صندوق المعتقدات
- صندوق السخرية والنقد

إن الصناديق كثيرة ولكن المجال أمامنا ضيق لعرضها جميعًا. فحاول أن تحدد أيًا منها ذات إفادة وأيًا منها تعوق مسيرة حياتك، وتذكر دائمًا أن القرار يعود لك في أن تعيش بداخلها أو تتخلص منها.

"لا تسمح للمخاوف أن تحول دون تحقيقك لأمنياتك."

**جون كينيدي**

# الفصل الثالث عشر
# صندوق الإنكار

يتخفى بعض الناس داخل صندوق الإنكار. ويتم تعريف كلمة إنكار في المعاجم على أنها "رفض الاعتراف بحقيقة معينة، أو وسيلة دفاعية لا شعورية تقوم على رفض الاعتراف بالواقع الأليم والأفكار والمشاعر المؤلمة."

أعتقد أن العيش داخل هذا الصندوق هو أحد أكثر الحالات مأساوية. فهو أحد أصعب العوائق التي يمكن للإنسان تخطيها. فإنكار وجود شيء يمكن فعله في الحياة يجعلنا نفقد الكثير من الفرص ويحد من الاحتمالات الرائعة التي تمنحها لنا الحياة عندما نكون متفتحين بدرجة تكفي لرؤيتها. وبعد أن تمر الأيام والسنون، كيف سيكون الحال إذا مرت الحياة دون أي تغيير؟ فكر في الأمر على النحو التالي - إذا بقيت أنت في السنة الدراسية الثانية في حين وصل أصدقاؤك إلى السنة الرابعة، سيعوق هذا بالطبع نموك الطبيعي، وستفقد بالطبع العديد من الفرص التي تقدمها لك الحياة. فبدفن رأسك في الرمال وإنكارك لوجود شيء يمكن أن يجعل حياتك أفضل، فأنت ستفقد بذلك قدرتك على إدراك كل شيء بدءًا من السعادة التي تجدها في قضاء وقت طويل مع شخص تحبه إلى فقدان فرصة الحصول على الترقية التي تتطلع إليها.

ماذا إذا كنت تنكر أنك تعيش داخل صندوق إدمان العمل؟ ستمر سنة تلو الأخرى وأنت تقضي ٦٠ ساعة أسبوعيًا في عملك مقتنعًا بأنك لا تقضي حقًا الكثير من الوقت في العمل. ماذا إذا أدركت يومًا أن أبناءك قد كبروا وفي طريقهم للالتحاق بالجامعة وأنت لا تعرف حتى ما يفضلون القيام به من أنشطة؟ وماذا إذا رفضوا قضاء الوقت معك لأنك منغلق على نفسك لدرجة جعلتهم لا يعرفون الكثير عنك أيضًا؟ فكم من الأحداث المهمة في حياتهم فاتتك لانشغالك بعملك؟ من المؤكد أن أبناءك يعلمون عددها بالتحديد.

ماذا إذا كان صندوق الوزن يحد من قدراتك البدنية ويمنعك من التقدم للوظيفة التي ترغب فيها لأن هناك اختبارات بدنية في الأداء يجب أن تجتازها أولًا؟

ماذا إذا كنتِ عاملة نظافة في أحد الفنادق وفقدتِ وظيفتك لأنكِ تحصرين نفسك داخل صندوق الكمال، الأمر الذي يمنعك من القيام بمهام وظيفتك على درجة عالية من الكفاءة؟

إذا وجدت نفسك في أي من هذه المواقف، يمكن أن يكون السبب في ذلك هو أنك تعيش داخل صندوق الإنكار - فأنت تنكر وجود ما يمكنك القيام به في هذه الحياة. وتذكر دائمًا أن النظر إلى صورتنا في المرآة قد لا يكون أحيانًا أمرًا سهلاً أو مرضيًا، ولكنه مهم للغاية إذا أردت الحصول على الأشياء التي تريدها في الحياة.

إذا أردت تغيير السلوكيات التي لا تخدم رغباتك، يجب أولاً تحديد العوائق التي تقف أمامك عن طريق دراسة ذاتك بالتفصيل لتحدد أي من هذه السلوكيات مفيد وأيها ضار لك. فحتى الأمور الثانوية يمكن أن يكون لها دور كبير في حياتك وحياة المحيطين بك. فغلق المنبه - مثلًا - عدة مرات كل صباح قد لا يضايقك ولكنه يغضب زوجتك للغاية. فبدلًا من أن تخفي رأسك بالوسادة كي تتجنب سماع صوت المنبه، عليك أن تدرك أنه يعطيك إنذارًا بالخطر وبأن هناك خطأ ما بحياتك. هل استوعبت الفكرة الآن؟

وعلى الجانب الآخر، يتطلع بعض الناس دائمًا إلى ما هو أفضل. فهم يحضرون بانتظام ندوات تشجيع وتحسين الذات ويدرسون شتى الموضوعات ويقرءون أحدث الكتب وأكثرها رواجًا والتي تناقش غالبًا الأفكار الجديدة التي تشغل الجميع. وبهذا، يكون هؤلاء الناس قد اتخذوا قرارًا واعيًا بضرورة التطور والتعلم والتغير في عالم يسوده التغيير المستمر. فهم يدرسون دائمًا القوالب التي يضعون أنفسهم فيها، والمشكلات التي يتعرضون لها بغرض السعي وراء تحسين ذواتهم. وإذا نظرت حولك ستجد بالتأكيد من يتسم بهذه السمات في حياتك. فمثل هذا النوع من الناس يتسم بالحيوية والحماس والسلام النفسي

ودائمًا ما يحالفهم النجاح دون أن يكون للحظ دور في ذلك. فكل ما يقومون به هو أنهم يكتشفون حقيقة شخصيتهم ومن ثم يبدءون في إجراء التغييرات التي يريدونها. هل أنت أحد هذه الشخصيات المثالية أم أنك من المحاصرين داخل صندوق الإنكار؟

## تجربة "لورا"

لقد صادفت في رحلاتي الكثير من الناس الذين وقعوا ضحية صندوق الإنكار. ومن بين هؤلاء "لورا"، تلك المرأة التي تصف نفسها بأنها مسرفة في شرب الكحوليات، لكنها تعتقد أن هذا الأمر لا يؤثر عكسيًا على حياتها بأي شكل من الأشكال. فهي تجد راحتها فيه – ربما لأنه يساعدها على التكيف مع الصناديق التي تشكل حياتها. فهي لا تنظر إلى الكحوليات على أنها نوع من الإدمان. ولذلك فهي تتناولها بكثرة.

ما لم تدركه "لورا" هو أن الكحوليات تؤثر بالسلب على عدة جوانب في حياتها ـ مثل وظيفتها وعلاقتها بالآخرين وصحتها؛ فزملاؤها في العمل يشمون رائحة الكحول تخرج من فمها كل صباح، ويبتعدون عنها إلى أن تحتسي القهوة كي تفيق وتتخلص من آثار الكحول. وذات يوم، قرر الجميع الابتعاد عنها لمدة طويلة لكي تدرك نتيجة ما تفعله. وكانت تظن أنها طالما تعمل داخل مكتبها، فلا ضرر منها على أحد. ولكن، ما الذي يحدث عندما تقود السيارة وهي بهذه الحالة؟ كم عدد حالات الوفاة التي تحدث كل عام نتيجة قيادتها هي وأمثالها السيارة معتقدين أن شربهم للكحوليات لا يؤثر على حياتهم؟

أما فيما يتعلق بعلاقاتها مع الآخرين، فيشعر أصدقاؤها دائمًا بالتوتر وهم معها، فهم لا يعلمون ما يمكن أن يحدث لهم. الأمر الذي يجعلهم يقضون معها وقتًا أقل مما يمكن أن يقضونه إذا كانت في تمام وعيها. فهم يعلمون بالتغييرات التي تطرأ على سلوكها عندما يبدأ تأثير الكحول في الظهور، حيث تتحدث بصوت عالٍ وتجمح بتصرفاتها فتسب من أمامها أو تسكت تمامًا إذا لم تجد اهتمامًا منهم. وبما أنها تحت تأثير الكحول، فهي لا تعي الصورة

الكئيبة التي انعكست على وجوه الحاضرين. وبمرور الوقت يبتعد عنها أصدقاؤها ببطء فتجد نفسها وحيدة تتساءل عما جعلها تصل إلى هذا الوضع المتردي. وربما يكون أصدقاؤها قد حاولوا الاقتراب منها أكثر من مرة بدافع القلق عليها. ولكن صندوق الإنكار جعلها محبوسة في مكان لا ترغب في الخروج منه وتكون النتيجة أنها تبعد أصدقاءها عنها مدعيةً أنها ليست في حاجة إليهم.

هذا بالإضافة بالطبع إلى التأثير القوي الذي تتركه هذه الكحوليات على صحتها. ولسوء الحظ، لم تصب "لورا" بالأزمة القلبية المفاجئة التي تعطي إشارة تحذيرية لمن يصاب بها، على عكس التدمير البطيء للكبد على المدى الطويل والذي لا يمنح المريض الشعور بأية ضرورة للتغيير. وبذلك، تظل "لورا" تشرب الكحوليات لعدة سنوات دون إدراك لصندوق الإنكار الذي تعيش فيه أسيرة باختيارها.

## تجربة "كريس"

تعد "كريس" إحدى سجينات هذا الصندوق أيضًا. فهي سيدة أعمال في بداية العقد الرابع من عمرها. وأعتقد أنها كانت إحدى المشجعات الرياضيات في المدرسة الثانوية، حيث إنها تتمتع بشخصية حماسية منبسطة وعينان زرقاوين جميلتان وابتسامة رائعة. ولكن خلف هذا القناع النابض بالحيوية، تعيش "كريس" داخل بعض الصناديق التي تضيق عليها الخناق. فهي تزيد عن الوزن الطبيعي بحوالي ٧٥ رطلًا وغير مستقرة في علاقاتها مع الآخرين. هذا إلى جانب أنها تعشق التفاخر بالأموال التي تكسبها ونمط الحياة الثري الذي تعيشه؛ وذلك لأنها تشغل وظيفة مرموقة بإحدى الشركات الكبيرة. كما أنها تستمتع بالقيل والقال، وتحكي قصصًا غريبة عن مغامراتها في الحفلات التي تقام في الإجازات الأسبوعية. غير أنها تعود كل يوم إلى منزلها الذي يفتقر إلى الناس والحب وهي تدعي: "لا يوجد ما يعكر علي صفو حياتي!"

ما الشيء المشترك بين هاتين السيدتين؟ تشترك كلتاهما في إنكارهما مشكلاتهما الحقيقية والممثلة في الوحدة والاكتئاب وعدم الشعور بالرضا بالخيارات المتاحة أمامهما في الحياة أو عدم تقديرهما لأنفسهما. من الصعب التعرف بدقة على هذه المشكلات، إلا أن سلوكهما يعكس أكثر مما يمكن أن يعلماه عن نفسيهما. فمن ينظر لهما من بعيد يستطيع أن يرى كيف أنهما تتصارعان في يأس مع مشكلات معينة تعود عليهما بالضرر وعدم الرضا وأحيانًا يمكن أن تدمرهما أيضًا.

بالنسبة لي، فأنا لا أزال في صراع مع الصناديق التي تعوق مسار حياتي والتي لم أستطع الخروج منها جميعًا بشكل كامل، لكنني بدأت في التعرف عليها ومحاولة تحطيمها. فأنا لا أزال أصارع بعض الصناديق الصغيرة كالخوف من الأماكن الضيقة والخوف من الفشل وبالأخص صندوق نفاد الصبر. ولا أهتم بأن صندوق الخوف من الأماكن الضيقة لا يزال يمنعني من ممارسة الغوص في المناطق المظلمة، فأنا لا أجد أي ضرر في العيش دون خوض هذه التجربة. ولكنني إذا لم أتوخ الحذر لسمح لي هذا الصندوق بالوقوع في خطأ اتخاذ موقف دفاعي بشأن علاقاتي مع الآخرين. إن حبسي كرهينة داخل هذا الصندوق لن يفيد في تطوير أو تحسين تلك المواقف. فيجب أحيانًا أن أعي أنني مستعدة للهروب حينما تتعقد الأمور والانسحاب بعيدًا قبل أن تفوتني فرصي في النضج وأشياء أخرى رائعة.

بعد طلاقي، تقدم للزواج مني الكثير من الرجال، فكنت أتفقد شخصية كل منهم. وإذا لم أجد من أحدهم المعاملة التي أريدها، أغلق الباب في وجهه بدافع الخوف، الخوف من التقيد في علاقة لا تكون لي القدرة على السيطرة عليها. فكنت أعتقد أن رفضي يحميني من المخاطرة بزواج يسوده الخوف. لكن هروبي من جميع من حاولوا التقدم منعني من اغتنام بعض الفرص العظيمة التي أتيحت لي. وبمرور الوقت، وباتخاذ بعض الخطوات البسيطة، بدأت تدريجيًا أخرج من صندوق الخوف من الأماكن الضيقة الذي كان يحاصرني وقمت بتجربة بعض الأنماط الجديدة من السلوكيات التي غيرت اتجاهاتي في الحياة. ومع كل نجاح

جديد وبسيط أقوم بتحقيقه كنت أكتسب الخبرة والثقة في أن ليس كل الناس يرغبون في حصري داخل دور محدد في الحياة، وبدأت أدرك أنه يمكن إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين.

هذا ويعد صندوق الفراغ أكبر الصناديق التي عشت فيها لعدة سنوات. وأثناء هذه الفترة، كنت أعيش أيضًا داخل صندوق الإنكار. فقد كنت أبدو ظاهريًا كما لو أنني مستجمعة قواي كاملة، على الأقل هذا ما كان يخبرني به أصدقائي دومًا. فقد كنت أعمل وأعتني بأسرتي وأركب الخيول وأتنافس في عروضها. ولم تكن كل هذه الأنشطة سوى أقنعة أختبئ وراءها. فقد كنت أخدع الجميع بمظهري، أو على الأقل كنت أظن ذلك. فقد ترك هذا الصندوق الكثير من الآثار على العديد من جوانب حياتي. فقد جعلني أعاني من الاكتئاب والإرهاق المزمن وآلام الظهر والصداع. وعلى الرغم من النوم لمدة تتراوح بين ١٠ و١٢ ساعة في اليوم، فكنت أشعر دائمًا بأنني مستنزفة القوى. فقد كان الاستيقاظ مبكرًا أحد أعمالي الروتينية، حتى أنني بدأت أشك في أهميتي وقيمتي في الحياة.

السؤال هنا هو كيف تمكنت من القفز خارج هذا الصندوق المؤلم الذي كان يضيق الخناق علي؟ لقد أدركت أخيرًا أنني أحتاج إلى إجراء بعض التغييرات الجادة في حياتي. أولاً، تم طلاقي من زوجي وخرجت من العلاقة التي لا تمنحني أي نوع من الرضا. فهذا وحده سمح لي بأن أكون صادقة مع نفسي فيما يتعلق برغباتي المكنونة. كما أتاحت لي الفترة التي قضيتها في المكسيك الوقت والمكان للتفكير بشكل أكثر وضوحًا. وبمرور الوقت، بدأت أدرك أن الشيئين اللذين عشقتهما لسنوات هما التأليف ومساعدة الآخرين. ومن هنا كان علي اختيار الطريق الذي أجده مناسبًا لي. فبدأت في تسجيل ما أشعر به في دفتر يوميات عندما كنت في المكسيك، الأمر الذي سمح لأفكاري ومشاعري بالتدفق بطريقة لم أعتد عليها من قبل في حياتي. وكانت هذه اليوميات بمثابة الشرارة الأولى التي أشعلت بداخلي فكرة عملي الجديد وهي تأليف الكتب وكتابة الأعمدة في الصحف. وبدأت أتذكر عشقي

الكبير للحديث إلى العامة والذي فتح لي منافذ استطعت من خلالها استغلال هـذه الموهبـة بأسلوب يمنحني الشعور بالمتعة والرضا. ومن هنا بدأت في التفكير خارج الصندوق. ولـو أنني لم أتوقف عن إنكار حقيقة تقيـدي داخـل هـذه الـصناديق، لمـا تحقـق لي هـذا الإيـمان واستطعت القفز خارجها على الرغم من مخاوفي. فبمواجهتي هذه الصناديق بشكل مبـاشر، أصبح بمقدوري إدراك آثارها علي والبدء في القضاء عليها بالتدريج لأكتشف العديـد مـن الفرص التي غيرت حياتي.

قم بدراسة جوانب حياتك. ماذا ترى؟ هل يحد صندوق الإنكار من قدراتك أو الفرص المتاحة أمامك؟ يمكنك أن تجري أي تغيير يحقق لك هدفك في البحث عن الـذات. وتـذكر أنك تملك القدرة على التغيير، ولكن يجب أولًا أن تتعرف على الصناديق التي تحدد سلوكك وتفكيرك قبل أن تقوم بتغييرها. يجب أن تبدأ في ذلك الآن قبل أن تبدل رأيك.

"الناجحون في الحياة يبحثون دائمًا عن فرص لمساعدة الآخرين.
أما الفاشلون فيبحثون عن الفائدة من هذه المساعدة."

**براين تراسي**

**أحد مروجي الأفكار التشجيعية**

# الجزء الثالث
# التقيد داخل صناديق الآخرين

أحيانًا نجد أنفسنا محاصرين داخل صناديق لا تخصنا على الإطلاق. فهي تتعلق بشخص آخر، لكنها تبدو كما لو كانت خاصتنا، ونتقبلها على هذا الأساس. وقد يكون الخروج من هذه الصناديق صعبًا مثل الخروج من الصناديق الخاصة بنا أو ربما أصعب، ولكنه ليس مستحيلاً. فإدراكك أن ما تعاني منه يتعلق بشخص آخر يمكن أن يسهل عليك تفهم مشاعرك وتصرفاتك، كما يمكن أن يدفعك إلى اتخاذ خطوات من شأنها تحريرك من وطأة الضغط والإجهاد التي يسببها لك شخص آخر بحصرك داخل صندوقه. هذا وبتخطيك لهذه العوائق ستشعر كما لو أنك قد تحررت من العبودية وحصلت على استقلال ذاتك.

"الحرية تعني القدرة على المخاطرة."

جانيس جوبلن

# الفصل الرابع عشر
# توقعات الآخرين

"ماذا يمكن أن يقوله الجيران عنا إذا فعلنا كذا؟" كانت هذه إحدى العبارات التي تعلمتها منذ طفولتي بالبلدة الصغيرة التي نشأت فيها، فقد كان الجميع يعرفون بعضهم البعض في تلك المدينة الصغيرة المحافظة، وكان رأي الجيران أهم بالنسبة لي من رأيي الشخصي. فآرائهم حول بعض الأمور مثل المكياج الذي تضعه هذه الفتاة وقِصر الرداء الذي ترتديه تلك، هي الموضوعات التي تصبح مجالاً لنقاش أهل المدينة، أو على الأقل هذا ما كنت أشعر به وأنا طفلة. وعلى الرغم من أنني أعيش الآن بعيدًا عن هذا المناخ، فإنني اكتشفت أن الكثير من أصدقائي يحددون اختياراتهم في الحياة وفقًا لتوقعات الآخرين منهم أو ما يمكن أن يقولونه أو يفكرون فيه. وكان هذا ما أقوم به أنا أيضًا لفترة طويلة من حياتي.

لا أزال أشعر حتى الآن أنني ضحية صندوق توقعات الآخرين وخاصةً فيما يتعلق بالوقت الذي تركت فيه المنزل وانتقلت إلى المكسيك. فعندما كنت أقوم بترتيبات السفر وترك منزلي وخيولي ليرعاها مجموعة من أصدقائي، لم أكن أتخيل هذا الكم من الناس الذين يعرضون آرائهم فيما يتعلق بقرار انتقالي، أو كم الضغوط التي شعرت بها نتيجة تعليقاتهم. فقد قال لي أحدهم: "لا أعرف كيف يمكنك ترك ابنتك بمفردها؟". لكن في ذلك الوقت، كانت ابنتي تعيش في مساكن الطلبة بالجامعة وكانت دائمًا مشغولة بحياتها وأصدقائها ودراستها، ولم تكن تقضي معي وقتًا طويلًا. هذا بالإضافة إلى أنها لو كانت التحقت بمدرسة خارج المدينة التي نعيش فيها كما يحدث مع الكثير من الأطفال، لظلت بعيدة عني أيضًا.

كما طرح علي شخص آخر السؤال التالي: "لِمَ لا تنتظري قليلًا؟ فأنا لا أفهم سبب تسرعك في قرار السفر". ولكن بما أنني كنت أرغب بشدة في تجنب ظلام وبرد فصل الشتاء في هذه المدينة، كان من المنطقي أن أسافر في شهر يناير وليس في شهر إبريل. ولكن، لماذا

أنتظر؟ وما الذي أنتظره؟ فالحقيقة هي أن ما كان يتمناه هؤلاء الناس هو أن أبدل رأيي وأعود إلى الشخصية التي تعودوا عليها في الماضي.

كما كنت أعمل في ذلك الوقت في ساعات العمل العادية كمدربة لركوب الخيل في إحدى الحظائر المحلية. وفاجأتني رئيستي في العمل، وهي إحدى صديقاتي اللاتي اعتقدت أنهن يتفهمن بالفعل حالة الاكتئاب واليأس التي أعيشها، حين عقبت قائلة: "كيف يمكن أن تتركي المتدربين وترحلي هكذا؟ فهم يعتمدون عليك." ولكن بما أن هناك مدربين غيري يمكنهم تولي مسئولية هؤلاء المتدربين، وبما أن فصل الشتاء هو موسم ركود بالنسبة لركوب الخيل، فلم أعرف السبب الذي دفعها إلى إشعاري بالذنب تجاه القرار الذي اتخذته. كما أنني أعلم جيدًا أن لو هؤلاء المتدربين قرروا تلقي التدريب على يد مدرب آخر، لما شعروا بالذنب وهم يتركونني. فكل إنسان يملك الحق في أن يعيش حياته بما يتناسب معه ومع الخيارات التي يتخذها في حياته. فهؤلاء المتدربون هم عملائي ولا يمتون لي بصلة غير ذلك.

الشيء المؤسف في الأمر هو الاستقبال الذي تلقيته من بعض الأفراد عند عودتي إلى البلاد بعد غياب استمر ستة أشهر. فعند عودتي بعثت برسائل عبر البريد الإليكتروني لمجموعة من الأصدقاء كي أخبرهم بأنني عدت من سفري، وكانت الصدمة عندما لم يستجب أيٌّ منهم لهذه الرسائل. ولم أستطع فهم ما حدث.

وأخيرًا، قالت لي إحدى صديقاتي شيئًا جعلني أتفهم الأمر. فقد أخبرتني أنني تغيرت وأنهم لا يعرفون كيف يمكنهم التعامل معي. فلم أعد أتناسب مع الصناديق المحكمة الأنيقة التي كانوا يتوقعونها لي. فقد خرقت القوانين وتخليت عن العوائق التي جعلتني أسيرة لكي أعيش في الجنة التي أتمناها. فقد سمحوا لأنفسهم بمعاقبتي على تصرفي. وبما أنهم لا يزالون يحافظون على معتقداتهم القديمة، فهم يتوقعون مني أن أكون مثلهم. فربما أعاقت صناديق الغيرة والسخط تفكيرهم. أو ربما ما حدث هو أنه عند خروجي من حياتهم، استطاعوا أن يجدوا من يمكنه حل محلي. ذلك هو الجانب الذي أتفهمه جيدًا في هذه المشكلة ولكن ما لا أفهمه هو تجاهلهم لي.

ومنذ ذلك الحين، بدأت أدرك بوضوح المشكلات التي تتعلق بصندوق توقعات الآخرين. انتابتني في البداية مشاعر الذنب والخزي والشك والرفض والاضطراب. فلم يعد بعض هؤلاء الناس يرغبون في أن يظلوا أصدقائي بعد الآن وقد جرحني ذلك كثيرًا. ولكن بعد فترة بدأت أدرك أن التغيرات التي طرأت علي هي التي أثارت حيرة الآخرين. فهم يريدون مني أن أعود إلى الشخصية القديمة التي كنت عليها ولم أحقق لهم تلك الأمنية. الشيء العجيب وغير المتوقع هو أنه في الوقت الذي خرج فيه هؤلاء الأصدقاء من حياتي، حل محلهم آخرون. فقد ظهر فجأة أفراد يتفهمون شخصيتي الجديدة. واكتشفت أن الأشخاص أصحاب الآراء المتجددة تجاه الأشياء التي أقوم بها هم أولئك المهتمون بفكرة العيش والتفكير خارج الصندوق. واكتشفت أن هناك بعض البشر يعيشون حياتهم بهذه الطريقة بالفعل. وعليه، اتحدت طاقاتهم وتوجهاتهم في الحياة مع طاقتي وتوجهاتي وبدأنا معًا نتصور أفكار وفرص أكبر في رحلات الحياة المثيرة. وبالتالي استطعنا أن نحسن من حياة بعضنا البعض.

هل يأسرك صندوق توقعات الآخرين؟ ربما لا يزال صوت أمك يتردد في أذنك وهي تقول لك عندما ترتدي ملابسك في الصباح: "لا ترتدي ملابس ذات خطوط عرضية لأنها تجعلك تبدو بدينًا." أو ربما صوت زميلك الذي يتردد أيضًا داخل أذنيك في كل مرة تدفع فيها الضرائب قائلاً: "إنك تفتقر إلى التفكير السليم عندما يتعلق الأمر بالأموال."

كيف سيكون الحال إذا قررت صرف أموالك في شراء سيارة جديدة؟ لقد فكرت كثيرًا في شرائها وخططت لتوفير المال اللازم. فكم تمنيت أن تقتني سيارة سوداء وكم تصورتها في أحلامك لعدة شهور. وأخيرًا، وعندما يحين وقت شرائها، تجد زوجتك تقول: "ألا تظن أن اللون الأسود سيفقد بريقه بسرعة في ضوء الشمس؟ فما رأيك باللون الفضي؟" فلمن ستستمع إذن؟ لصوتك ولرغبتك الداخلية أم لذلك التعليق الخارجي الصادر عن شخص آخر؟ هل شعرت من قبل إنك مقيد داخل صندوق آراء أحد الأشخاص المحافظين؟

لنفترض أنك اتبعت الطريق السهل واشتريت سيارة فضية اللون. ماذا سيكون شعورك خلال السنوات التالية؟ هل ستشكر زوجتك على حكمتها أم ستندم وتتحسر في كل مرة تنظر إلى السيارة وتتمنى لو أن لونها كان أسود؟ فإذا ارتضيت باللون الفضي ولم تكن راضٍ عن قرارك هذا، فإنك بذلك تكون قد وقعت فريسة صندوق توقعات الآخرين.

كم من البشر يتخذون قراراتهم بناءً على ما يعتقده الآخرون؟ إن عددهم أكبر مما نتصور بكثير.

أتذكر أنني منذ عدة سنوات قررت أن أقوم بتأليف كتاب للأطفال. وفي اليوم الذي اتخذت فيه هذا القرار، لم أطق صبرًا حتى أخبر زوجي به. خرجنا معًا لتناول العشاء وأثناء تصفحنا لقائمة الطعام، أخبرني زوجي عن المشروع الكبير الذي يقوم به في عمله. وحينما أتيحت لي فرصة الحديث، قلت له إنني سوف أقوم بتأليف كتاب للأطفال. كتمت أنفاسي في انتظار رد فعله وعندما لم يرد، سألته بتردد ما إن كان قد سمعني أم لا. هز رأسه وهو لا يزال يقرأ القائمة وقال: "نعم سمعتك ولكنني لن أصدق حتى أرى هذا الكتاب بالفعل."

كان لهذه الكلمات تأثيرًا كبيرًا علي لم أستطع التخلص منه حتى يومنا هذا. فقد خصصت وقتًا طويلًا لهذا الكتاب ولا تزال المائة وعشرون صفحة التي انتهيت منها موجودة على رف الكتب الخاص بي. إنني أعلم جيدًا ما أحتاجه كي أنتهي من الثلاثة فصول الأخيرة بهذا الكتاب، ولكن اهتمامي تحول إلى اتجاهات أخرى. ولم يزعجني ذلك لأنني أعلم أنه عندما سأقرر الانتهاء منه لن تكون المهمة صعبة أو معقدة، هذا من جانب. ومن جانب آخر، هناك شيء ما يمنعني من مواصلة التأليف والانتهاء من الكتاب. هل ما يمنعني هو تعليق زوجي؟ هل أسمح له بأن يتنبأ بفشلي قبل حتى أن أبدأ؟ هل لا أزال أعيش حياتي بناءً على توقعاته لي؟ وهل أحصر نفسي داخل صندوق التشاؤم؟

ربما كان أحد أسباب تأليفي لكتاب "التفكير خارج الصندوق" هو أن أحرر نفسي من توقعات زوجي وآرائه للأبد. لكنني، على الرغم من ذلك، سمحت لصديقة أخرى

وتوقعاتها أن تجعلني أنحرف عن مساري الصحيح تجاه هدفي المحدد. فقد أرسلت إليها بعض فصول هذا الكتاب لمراجعته بينما كنت أقوم بالكتابة وأخبرتها أنني سأنتهي من المسودة الأولى له الأسبوع القادم، فقالت لي: "لقد سمعت هذا القول من قبل." شعرت للحظة أن توقعاتها بدأت تحيط بي، ولكنني تملكت نفسي آنذاك وتذكرت أنها تتحدث عن حياتي وكتابي ومهمتي أنا، فقد كان هذا الأمر يخصني وحدي. فهي لن تتحمل العواقب بل أنا. وقرار الانتهاء من تأليف الكتاب يعود لي وحدي.

وذات يوم اكتشفت أمرًا جديدًا، وإن كان هذا الأمر بسيطًا إلا أنه أضاء لي عقلي وجعلني أتوقف عن التشكيك في قدراتي. فلنفترض أنني أصبت بغيبوبة أفقدتني الوعي لمدة ستة أشهر، فمن هم الأفراد الذين سيتركون كل شيء من أجلي؟ من سيزورني يوميًا؟ من سيتابع حالتي في هذه المحنة؟ بالطبع أمي وأختي وابنتي. وخلاف هؤلاء، سيزورني الآخرون من وقت لآخر، ولكن لن يكرس أيٌّ منهم حياته بأكملها كي يبقى بجانبي ليرعاني دون مقابل. وبهذا الاكتشاف، بدأت أنظر إلى الناس بصورة مختلفة؛ فلم أهتم بتوقعات الآخرين في حين أنهم لا يلعبون دورًا مهمًا في حياتي؟ فبما أنهم ليسوا من أولئك الذي يقدمون لي العون عند حاجتي إليه، فلماذا أهتم برأيهم فيما يتعلق بقراراتي في الحياة؟ وطالما أنني لا أؤثر في حياتهم بطريقة أو بأخرى ولا أخرق القانون، يجب ألا يكون لرأيهم أهمية تفوق أهمية رأيي الخاص. وعندما توصلت لهذه الفكرة شعرت وكأنني قد استعدت حريتي من جديد.

حتى وإن تعلق الأمر بما هم داخل دائرة حياتي الشخصية، فهم لا يعيشون حياتي، ولا يشعرون بما أشعر به ولا يلمون بأفكاري الدفينة أو يؤدون مهامي. وطالما أنني صريحة وصادقة معهم وأحبهم دون شرط أو قيد وأهب نفسي لهم وأحس بمشاعرهم وأحترمها، فلن أكون مجبرة على العيش داخل صندوق توقعاتهم تجاهي. على سبيل المثال، إذا نشأت في أسرة كان جميع أفرادها أطباء ولكنني أردت أن أكون مؤلفة، هل ينبغي علي أن أصبح طبيبة

حتى لا أخيب توقعات الجميع المحيطين بي؟ هل من المعقول أن أعمل على أن يشعر من حولي بالسعادة بينما لا أشعر أنا بها؟ هل سأسخط عليهم بعد فترة لأنهم جعلوني أتجه إلى الطب وأجبروني على عدم تحقيق ما أتمناه؟ تلك هي الدرجة التي تصبح فيها توقعات الآخرين محيرة وعدوانية وتجعلك تتجه بحياتك إلى حيث لا ترغب.

لقد أدركت شيئًا آخر نتيجة لاعتقادي السابق بأن توقعات الآخرين يجب أن يكون لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان. فلقد تطوعت لعدة سنوات في مؤسسة الفروسية مع ابنتي وكنت رئيسة النادي (الأمر الذي يتطلب العمل لساعات طويلة في الرد على المكالمات الهاتفية ورسائل البريد وحضور الاجتماعات وتنظيمها ... إلخ) وأعطيت دروسًا مجانية للكثير من الأطفال وسمحت لهم باستعارة أدواتي الخاصة وأحيانًا كنت أسمح لهم باستعارة خيولي من حين لآخر. أعتقد أنني كنت أرغب في أن يحبونني، الأمر الذي جعلني أظن أن هذه التصرفات ستجعلني أمتلك مكانة عالية في عقولهم. فإذا احتاج أحدهم أية خدمة، عليهم فقط أن يتوجهوا إلي.

ومع ذلك، عندما قررت أن أحترف هذا المجال وأبدأ في إعطاء دروس في ركوب الخيل في الحظيرة المحلية وأتقاضى أموالاً نظير خدماتي التي أقدمها، تغيرت الأمور فجأة. فقد أصبح يدير النادي الآن أشخاص آخرون، ولم يعودوا مهتمين بخدماتي؛ فقد بحثوا عن شخص آخر ليعمل بالأجر. بالطبع شعرت حينئذٍ بأن نفسي قد تحطمت. فقد ظننت أنني قد نلت إعجابهم واحترامهم لي بتكريس نفسي لخدمتهم طوال هذه السنوات. ولكنني أدركت في تلك اللحظة أنهم كانوا يتوقعون أن تكون خدماتي دون مقابل. وكانت النتيجة أن شعرت فترة طويلة بأنني محطمة، وانتابتني مشاعر الغضب والألم والحزن وخيبة الأمل وانعدام الأهمية والقيمة وغيرها من جميع الصفات السلبية الأخرى التي يمكن أن تتبادر إلى الذهن. الأسوأ من ذلك هو أن هذا الأمر قد حدث في الوقت التي كانت فيه المشكلات الأخرى تملأ حياتي. الأمر الذي أدى إلى اختلاط إحساسي بانعدام القيمة عند الآخرين مع

انعدام تقديري أنا لذاتي. وكانت النتيجة النهائية هي أنني لم أعد أستطيع إيجاد قيمتي في أي مكان.

لقد تعلمت من هذا الدرس أنه من السهل جدًا على الإنسان أن يقع فريسة لصناديق توقعات الآخرين ويصبح من الضروري عليه تمييز صناديقه الخاصة عن صناديق غيره. فلو كنت قادرة على إدراك الحقيقة وهي أنني أكرس حياتي لأسباب غير سليمة ـ كسعيي للتأكيد على أهميتي من خلال إشادة الآخرين بي ـ لكان باستطاعتي التنبؤ بالاستجابة التي تلقيتها منهم، أو على الأقل لما كانت لتدهشني.

إن إدراكي أن توقعات الآخرين لن يكون لها قوة أو سيطرة على حياتي ساعدني في رؤية الأشياء المهمة بهذه الحياة: وهي صحتي وعلاقاتي مع الآخرين وعملي. وقد علمت أن الصدق مع النفس والعناية بها في المقام الأول هي أهم المسئوليات التي يجب أن يتحملها كل فرد وهي أيضًا تعبير عن حريته. كما أدركت أنه يمكنني أن أعتني بالآخرين وأحبهم بالطريقة التي لا تجعلني حبيسة الصناديق المقيدة التي تعتمد على توقعاتهم الخاصة. وإدراك هذه الأشياء الآن ساعدني على أن أصبح شخصًا أقوى وأكثر صحةً وسعادةً وقدرةً على التعامل مع ما تأتي به الحياة من أحداث. وفي الوقت نفسه، من المهم بالنسبة لي أن أتذكر أنه لا ينبغي أن ألقي بتوقعاتي على الآخرين، الأمر الذي يعد أكثر هذه المهام صعوبةً في بعض الأحيان.

اطرح على نفسك السؤال التالي: لماذا يؤثر عليك ما يعتقده الآخرون فيما يتعلق بسلوكك ومعتقداتك؟ فرأيك هو الوحيد المهم في هذا الشأن. والآن، سل نفسك: هل تعتني بنفسك جيدًا وتحاول أن تكون صادقًا معها؟ أم أنك محاط بجدران صندوق توقعات الآخرين؟

لكن، يجب أن تتسم تصرفاتك بالمسئولية. فبالنسبة لي، كان هروبي إلى المكسيك في الوقت الذي لم يكن هناك من أعتني به قرارًا آمنًا ومحدد العواقب. أما إذا اعتقدت أنك بحاجة فقط إلى

الاستماع إلى صوتك الداخلي والابتعاد عن المنزل وترك شريك حياتك يعتني بالمنزل والأطفال ويسدد إيجار العقار الذي لا يستطيع تحمل تكاليفه وحده، فلا يعد هذا احترامًا للمسئولية التي تقع على عاتقك. وفي هذه الحالة، يجب أن يكون لرأي زوجك تأثير كبير على قرارك. لكن عن طريق التفكير خارج الصندوق، سيكون بمقدورك إيجاد حلول بديلة للاعتناء بنفسك والصدق في تحديد ميولك دون أن تترك المنزل. لكن، إذا قررت أن تنتقل أنت وأسرتك بأسرها إلى مدينة صغيرة لتربية الأبناء فيها واعتقد جيرانك أنك شخص مجنون، فلا تبال بما يقوله هؤلاء الجيران واخبرهم أنها حياتك، وليس هناك ما يخصهم في الأمر.

إذا كنت تظن أنك لا تزال مقيدًا داخل صندوق توقعات الآخرين، اطرح على نفسك الأسئلة التالية واعلم أنها مجرد نقطة انطلاق. فيمكنك إثارة أسئلة أخرى قد تتيح لك الفرصة في أن ترى نفسك بشكل أوضح:

- هل تتساءل عما يعتقده ويقوله الآخرون عن وزنك ومظهرك؟
- هل تقلق بشأن ما يعتقده والداك وإخوتك فيما يتعلق بسلوكك واختياراتك؟
- هل تخشى عدم إعجاب الآخرين بك لو لم تقم بالمهام على طريقتهم؟
- هل تحتفظ بآرائك لنفسك خشية ألا يتفق الآخرون معها أو ربما ينتقدونها؟
- هل ترتدي ما يعجب الآخرين على الرغم من أن الملابس لا تروق لك؟
- هل تعتمد دائمًا على شخص آخر في إخبارك كيف يمكنك أن تشعر أو تفكر في مشكلةٍ ما؟
- هل تستمر في علاقة سطحية مع شخصٍ ما لأنك تخشى إخباره عدم رضاك عن شيء ما يفعله ويضايقك؟
- هل تكره نوعًا معينًا من البشر ولكنك تستمر في التعامل معهم لأنك ترى أنك مضطر لذلك؟
- هل تخشى مواجهة شخص ما لأنك تخاف أن ينبذك أو يكرهك؟

- هل تحقق رغبات الآخرين وتتخلى عن رغباتك الخاصة؟
- هل تتمتع بالشخصية التي تود أن تكون عليها، أم أنك تعيش حياتك بالطريقة التي يتوقعها الآخرون منك؟
- هل أنت مستعد أن تؤمن بآراء شريك حياتك أو والديك أو أصدقائك أو زملائك أو رؤسائك عندما يقولون إنك والد أو صديق أو موظف أو شريك حياة سيئ؟
- هل تنفق كل ما تدخره من أموال على أبنائك ونادرًا ما تنفقها عليك لأنك تؤمن أن الوالدين من المفترض أن يكونوا في آخر قائمة الأولويات؟
- هل سقطتِ فريسة التوقعات الاجتماعية التي تقول بأن الأم الصالحة هي التي تظل بالمنزل ترعى أبناءها ولا تخرج للعمل؟
- هل تعتقد أن أي طرف في أية علاقة زوجية لا يحتاج إلى بعض الوقت للانفراد بنفسه قليلًا؟ وأن كل طرف يجب أن يقضي كل وقته مع الآخر إذا كان هناك حب بينهما؟
- هل تظن أن الآخرين أكثر ذكاءً وأفضل منك؟
- هل تعتقد أن الرجال أكثر ذكاءً من النساء أو العكس؟

تذكر أن دراسة النفس بشيء من التفصيل تعد أمرًا صعبًا. فهناك خيط رفيع يفصل بين الأنانية والاعتناء بالنفس.

عندما بدأت أفكر في تطوير مفهوم "التفكير خارج الصندوق" وقررت أني بحاجة إلى إقامة الندوات لمساعدة الآخرين على اتباع هذا النوع من التفكير، تحدتني إحدى معارفي وهي تقول: "ما المؤهلات التي تؤهلك لإقامة مثل هذه الندوات؟ ومن ذلك الذي سيريد الاستماع إليك؟" في تلك اللحظة كان أمامي خياران؛ إما أن أؤمن بنقدها وأشك في قدراتي، الأمر الذي يجعلني أتخلى عن خططي جميعًا أو أن أعتبر ما قالته كأن لم يكن وأنه لا يمثل أي فرق لي على الإطلاق. وقد اخترت الخيار الثاني. وبينما كنت أقوم بالتفكير فيما قالته

ومدى صحته، أدركت أنه على الرغم من أنني لا أحمل شهادة الدكتوراه في الفلسفة ولم أدرس لأكون مستشارة في مشكلات الحياة، فإن ما أقدمه قد يختلف عما يمكن أن يقدمه أي معالج أو مستشار ويمكن أن يكون له شكل آخر من الأهمية. فهناك الآلاف من الناس الحاصلين على تدريب متخصص ويستطيعون تقديم العون لمرضاهم، ولكن ما أعرضه هو الرأي نفسه ولكن من منظور آخر. هذا بالإضافة إلى أنني حاصلة على ماجستير في التمريض. ولكن، ما هو أكثر أهمية هو أنني خضت أعمق وأعظم التجارب الممكنة في الحياة. فقد تعرضت للاعتداء البدني وأنا طفلة وخضت تجربة زواج غير مرضية تبعها طلاق مرير، وعملت على تربية ابنتي حتى وصلت إلى سن البلوغ، كما أنني كنت على وشك الانتحار وهربت من المنزل (الأمر الذي أعتبره أفضل ما قمت به في حياتي)، هذا بالإضافة إلى أنني غيرت مجال عملي عدة مرات، والآن أمارس فلسفة التفكير خارج الصندوق.

ما هي مؤهلاتي إذن؟ حسنًا، ربما وبعد مروري بالكثير من تحديات الحياة التي يمكن أن يتعرف عليها معظم المعالجين والمستشارين من خلال الوسائل التعليمية والنظرية، أستطيع أن أقدم لعملائي وجهة نظر مختلفة لمشكلاتهم. فربما يرغب بعض الناس في الاستماع إلي عندما يعلمون أنني أتفهم آلامهم لأنني مررت بها بالفعل من قبل. وقد تؤثر الرسالة التي أقدمها في حياة البعض ممن لا يجدون أنفسهم في اتجاهات الحياة المعتادة. وبالإضافة إلى ذلك كله، كم عدد المعالجين والمستشارين الذين تركوا منازلهم واخبروا مرضاهم بهذه التجربة، بل واستطاعوا أن يغيروا من حياتهم بالكامل إلى الأفضل؟ ففي حين أنني أؤمن إيمانًا كاملًا أن المتخصصين هم الذين يجب أن يقدموا المساعدة للأفراد بشتى الطرق (فقد تلقيت العون على يد أحدهم بالفعل)، إلا أنني أؤمن أيضًا بفكرة النظر خارج الصندوق للوصول إلى سبل الدعم الأخرى. وأفضل هذه السبل هي الارتباط بشخص مر بالتجربة نفسها وبظروف مماثلة تجعله قادرًا على إقامة علاقة وثيقة بصاحب المشكلة.

كان من الممكن أن أستمع وأتأثر بما قالته لي زميلتي، لكنني اخترت الاستماع لنفسي. فلو سمحت لنفسي بالوقوع ضحية صندوق توقعات الآخرين، لكنت الآن أعيش حياة مختلفة

تمام الاختلاف. فما كنت سأقبل على الحياة كما هو الحال الآن، وما كنت سأتحمس لما تقدمه لي الحياة من فرص جديدة كل يوم، وما كنت سأشعر بها أشعر به الآن من سعادة، وما كنت لأؤلف هذا الكتاب.

هذا، وقد اخترت أيضًا أن أتخلص من أصحاب الآراء السلبية في حياتي قدر المستطاع. فسلبيتهم هذه تحول دون ارتقاء من حولهم، كما أنها تدفعهم لأسفل. أما إذا كنت محاطًا بأصحاب الشخصيات القيادية المنبسطة، ستصبح أكثر حماسةً لتحقيق النجاح في المجالات كافة. وإلا لما كان للشخصيات القيادية أهمية كبيرة في الحياة العملية.

لذا، ابحث عن هذه الشخصيات وتخلص من المؤثرات السلبية في حياتك وكف عن القلق حول ما سيقوله الآخرون عنك. واعلم أن جميع الناس يعيشون داخل صناديقهم الخاصة التي تحد من أفكارهم واتجاهاتهم، فليست هناك حاجة لمحاصرة النفس داخل صناديق الغير. فلم لا ترد كل الصناديق التي لا تتعلق بك إلى أصحابها؟

> "السمعة هي الفكرة التي يأخذها الناس عنك، أما الشخصية فهي ما أنت عليه بالفعل."
>
> **جون وودن**

# الفصل الخامس عشر
# صندوق النرجسية

هل تعرف شخصًا يستمر في علاقة زوجية يشعر فيها أنه يختلف تمامًا عن شريك حياته؟ أو يشعر أنه أقل في الأهمية من الآخر؟ أو يحاول أن يعمل جاهدًا على جعل الآخر سعيدًا ولكن لا يتم تقدير ما يقوم به بدرجة كافية؟ هل يشعر أحدهما أنه سبب فشل العلاقة الزوجية ويلوم نفسه لأن الأمور لا تجري على ما يرام؟ حسنًا، فمن المحتمل أن يكون الطرف الثاني في هذه العلاقة الزوجية يتسم بالنرجسية.

يرجع أصل مصطلح "النرجسية" إلى الأسطورة التي تزعم أن شابًا يونانيًا يدعى "نرسيسوس" رفض حب حورية تدعى "إيكو". وكعقاب له على تصرفه هذا، أصيب بلعنة تتمثل في حب صورته المنعكسة في بركة صغيرة من الماء. ولقد فُتن بصورته لدرجة أنه أصبح غير قادر على تركها إلى أن مات في مكانه، ثم تحول إلى زهرة لا تزال تحمل اسمه إلى يومنا هذا.

إن معظم النرجسيين (نسبة ٧٥٪ منهم) رجال. ويتبادر إلى ذهني الآن "أدولف هتلر" الذي يعد أشهر الشخصيات النرجسية التي عرفها التاريخ. ولكن هذا المثال لا يعني أن جميع الشخصيات النرجسية تكون على الدرجة نفسها من دموية هذا الرجل أو شهرته. ومع ذلك، يوجد بعض النرجسيين في مجتمعنا الحالي ممن يلحقون الضرر على نطاق ضيق بمن يعيشون معهم، ويوقعونهم ضحايا لصناديق الشعور بالذنب والخوف والخزي وفقدان الثقة بالنفس وكثير من المشاعر الأخرى.

إن أكثر هؤلاء النرجسيين شهرةً هم الأزواج الذين يسيئون معاملة زوجاتهم، سواء بدنيًا أو عاطفيًا كمن نراهم على شاشات التلفزيون وفي الأفلام يدمرون ويلحقون الأذى بالمحيطين بهم. فقد صورت بعض الأفلام هؤلاء الأزواج وتصرفاتهم التي تدل على نرجسيتهم العميقة، والتي تظهر في ممارستهم العنف والسيطرة على جميع جوانب حياة

زوجاتهم ويعتدون عليهن كشكل من أشكال العقاب لهن على عدم قيامهن بواجباتهن على أكمل وجه. ومن الخطير الاستمرار في هذا النوع من العلاقات ويجب اللجوء إلى المتخصصين عند ظهور أول إشارة على ذلك. إن الاعتداء سواء أكان بدنيًا أم عاطفيًا ليس مقبولاً في إطار أية علاقة. وتذكر أن الاهتمام بنفسك أولاً أمرٌ ضروري، ولا سيما في هذه المواقف ويكون أكثر أهمية عند وجود أطفال في الأسرة. فلا تشعر أنك مسئول عن الاعتداء الذي تتلقاه من غيرك. فذلك الصندوق يخص الشخص الذي يوقع الاعتداء عليك ولا يخصك أنت.

إن جميع النماذج النرجسية التي يعج بها مجتمعنا مدمرة، ولكنها تختلف في طرق تدميرها للآخرين. وسأطلق على الفئة التالية التي سأبدأ بتحليلها مصطلح "النرجسيون الماكرون". فبعضهم يحتل مناصب مرموقة في المجتمع، وغالبًا ما يظهرون على أنهم أشخاص رائعون. فهم إما موظفون إداريون في شركات كبيرة أو شخصيات إعلامية أو رجال أعمال ناجحون. ويرتدي هذا النوع من البشر قناع الإخلاص والبراءة والعطف والألفة، ويظهرون أنهم أشخاص رائعون بالفعل. وقد ينتمي بعضهم لمنظمات مدنية يتطوعون فيها بوقتهم لمساعدة الآخرين. وينم سلوكهم العام على كفاءتهم وتمتعهم بالرحمة والقدرة على التفاهم و/ أو حس الدعابة. كما أنهم قد يمنحون وقتهم ومواردهم بشكل يُظهر إنسانيتهم. ولكن تحت هذا المظهر الخادع توجد الشخصية التي يمكن أن تلقي بالضرر البالغ على الآخرين.

على الرغم من أنهم قد يظهرون واثقين من أنفسهم لأقصى درجة وأحيانًا مغرورين، فإن الحقيقة عكس ذلك تمامًا. فنفوسهم من الداخل مليئة بمشاعر الخوف وكراهية الذات، والتي بدأت منذ الطفولة عندما لم يتلقوا ما كانوا يحتاجون إليه من الحب والحنان. فهم لا يحبون أنفسهم ولا يعرفون كيف يحبون الآخرين. ولكن، بارتدائهم قناع "المتحكمين في العالم بأسره"، يعتقد هؤلاء النرجسيون أنهم بارعون في عمل أي شيء يحاولون القيام به. ومن ثم يظنون أنهم المسيطرون والمتحكمون وأن الآخرين يجب أن يكرسوا حياتهم لتلبية رغباتهم فحسب. كما يسمح لهم هذا القناع بأن يكونوا دائمًا في موقف الهجوم لا الدفاع.

يعشق النرجسيون حب الآخرين لهم ويحاولون إيجاد أي سبيل لتحقيق ذلك مهما كلفهم الأمر ـ حتى وإن اضطروا القيام بدور يكرهونه. وينقسم مفهوم النرجسية إلى فئتين هما: ١) النرجسية الجسدية والتي تظهر في صورة الشجاعة والإنجاز في المهام البدنية مثل كمال الأجسام والتمتع بالمظهر الجذاب. ٢) النرجسية العقلية والتي تتمثل في الذكاء العقلي. وبغض النظر عن نوع النرجسية، عندما لا يتم تلبية احتياجات النرجسيين بالدرجة التي يعتبرونها ملائمة، يبررون لأنفسهم عقابهم لمن يرونه مسئولاً عن ذلك.

ولسوء الحظ، لا يستطيع أحد منح الشخص النرجسي الشعور بالسعادة؛ فهم ليسوا سعداء بأنفسهم في الأساس. فأي شخص يحاول أن يسعدهم يقوم بمهمة لا نهاية لها وتبوء بالفشل في كل مرة. فالحلقة المفرغة لا تنتهي أبدًا حيث إنها تتجدد من تلقاء نفسها. وكلما حاولت الضحية أن تسعد الشخص النرجسي وتفشل، تزداد مشاعر عدم تقدير الذات لدى تلك الضحية. فتبدأ في الاعتقاد بأنها الشخص الذي يقع عليه كل اللوم لأنها السبب في إثارة كل المشكلات وأن الشخص النرجسي له الحق الكامل في الشعور بخيبة الأمل والغضب من أدائها. وتكون المحصلة النهائية أن تعيش الضحية أسيرة أحد الصناديق الخاصة بغيرها، وتتساءل عن كيفية الخروج منه. وبينما يتضاءل تقدير الضحية لذاتها، يزداد بداخلها اعتقاد قوي بأن الشخص النرجسي هو المحق، وأنها عاجزة عن العيش دون توجيهاته وذكائه المتقد. ويصبح ذلك النرجسي بالتالي المتحكم في كل شيء، فكيف لهذه الضحية أن تمارس حياتها دونه؟

هناك بالطبع بعض السيدات يتسمن بالنرجسية. فمنذ عدة سنوات في ولاية "كولورادو" بالولايات المتحدة الأمريكية، حاول أحد ضباط الجيش قتل زوجته حينما كانت في المستشفى عن طريق حقنها بمادة سامة في الوريد. وبالقبض عليه متلبسًا، أصدرت المحكمة العسكرية حكمها الصارم، وهو أن يتم حرمانه من رتبته العسكرية. الغريب في هذه القصة هو أن الرجل كان يزعم أن زوجته قد اعتادت إساءة معاملته لسنوات، وتمثل

دفاعه عن نفسه أمام المحكمة في أن الكيل قد فاض به من كثرة الضغط الذي مارسته هذه الزوجة عليه.

كما أنني أعرف إحدى السيدات تدعى "جاكي" تقوم بإدارة منزلها بقبضة من حديد، لدرجة أن زوجها وأطفالها يخافون منها، وهي لا ترتدي أي أقنعة كي تخفي حقيقة شخصيتها. فهي ذات اليد العليا في المنزل وكلامها أوامر لا بد من تنفيذها. وبينما تظن "جاكي" أن أفراد الأسرة يكنون لها كل الاحترام والحب، لا يشعر أفراد هذه الأسرة سوى بالخوف والكراهية. فأبناؤها يتمنون اليوم الذي يصلون فيه للسن المناسبة التي تؤهلهم للهروب من هذه الهيمنة. أما زوجها فقد أصبح كالدمية التي تحركها حيثما تشاء. ومثل هذا الوضع ليس صحيًا بالمرة، وستكون له آثار عميقة على من يواصل العيش فيه ما تبقى له من العمر. فقد يؤثر هذا الوضع على شخصية الضحايا التي تعيش فيه؛ حيث قد تتسم شخصياتهم بالتهكم أو السلبية أو التعسفية أو الإنطوائية أو الخوف أو الخجل أو التمرد. هذا وقد يهيئ النرجسي بيئة من النرجسية لأبنائه لتنتقل إليهم، وهكذا تظل الدائرة المفرغة في الدوران دون توقف.

تقابلت العام الماضي وثلاث سيدات ساعدوني في التعرف على سيطرة الشخص النرجسي الماكر على حياة ضحيته وكم الأذى الذي يسببه لها. وسأقوم بعرض قصصهن فيما يلي.

## تجربة "أيرين"

كانت "أيرين" البالغة من العمر ٤٠ عامًا سيدة سوداء تعمل نائب رئيس أحد البنوك في إحدى المدن الكبيرة. وقد نجحت هذه السيدة في إدارة فريق عمل مكون من ٦٥ موظفًا والملايين من الدولارات. كما كانت رئيسة لعدد من المنظمات المهنية، فكانت من أهم الشخصيات في مجتمعها، ويكن لها الجميع كل احترام. وقد حققت نجاحًا باهرًا في حياتها المهنية ارتقت في مناصبها بالتدريج. وكانت تذهب كل يوم إلى العمل وهي متحمسة لما

يمكنها إنجازه؟ لكن كان هناك جانب آخر من حياة "أيرين" لا يراه أحد؛ فما أخبرتني به بعد ذلك جعلني أحزن لما رأيته في عينها من الحيرة والألم، حينما كانت تحكي لي الجانب الشخصي من حياتها.

لقد تزوجت منذ عشرين عامًا من رجل أعمال ناجح يمتلك عددًا من المحلات المنتشرة في المدينة، وأنجبت منه ابنين في سن المراهقة وكانت الأسرة تتمتع بدخل كبير. لكنها كانت تعيسة على الرغم من كل ما تتمتع به من رفاهيات الحياة. فقد أخبرتني أنه منذ اللحظة التي تدخل فيها إلى المنزل كل يوم تشعر بالتدني وانعدام القيمة. فقد كان زوجها، صاحب الشخصية النرجسية، يذكرها دائمًا بإنها عاجزة عن أداء مهامها كزوجة. فهي لا تعد الطعام بشكل جيد ولا تحافظ على نظافة المنزل. وبغض النظر عما تقوم به، فكل ما تؤديه ليس كافيًا لإرضائه. ووصفت لي يومًا كانت على وشك اصطحاب الأبناء فيه إلى تدريب كرة القدم. وفي اللحظة الأخيرة، كان عليها أن تعود كي تأخذ شيئًا ما من غرفة النوم. فوجدت زوجها هناك يقوم بتنظيف الستائر وعلى وجهه نظرات الغضب منها، لأنها استطاعت أن توفر الوقت لاصطحاب أبنائها لتدريب كرة القدم ولم تستطع توفير الوقت لتنظيف هذه الستائر. وعلى الرغم من أنه لم يعتد عليها بدنيًا أو لفظيًا، فإن نقده المستمر وسلوكه المتحكم كان يحصرها داخل صناديق عدم الثقة بالنفس والخوف والخزي والحزن والاكتئاب والغضب والسخط والفراغ. وعلى الرغم من الإنجازات التي تحققها في مجال عملها، لا يمكنها إسعاد زوجها بأية وسيلة. فهو ينظر إليها كمجرد خادمة، وعديمة النفع في هذا الدور أيضًا، فهي لا تلبي احتياجاته في الحال، وإن فعلت فلا يعجبه أداءها.

وبينما تحكي "أيرين" هذه القصة، ذرفت الدموع من عينيها في حيرة ويأس. كيف يمكن لها أن تحقق هذا النجاح في عملها وفي الوقت نفسه تفشل في مهمتها كزوجة؟ ما لم تفهمه هذه المرأة هو أنها مهما فعلت فلن تكون قادرة على إسعاد زوجها، لأنه من داخله لا يشعر

بالرضى عن نفسه في المقام الأول. والنتيجة هي أن هذا الزوج الذي يبدو صالحًا يقوم بتدمير حياتها باستنكاره مجهوداتها التي كانت تبذلها كي تحظى باستحسانه، ومن ثم، أصبح الزوج الطالح الذي يؤثر على صحتها النفسية على المدى الطويل.

## تجربة "جوليا"

قابلت "جوليا" عندما كانت تقضي هي وزوجها إجازة على الجزيرة التي عشت بها في المكسيك. كان الزوجان في أواخر الثلاثينات من العمر، وقد تزوجا منذ فترة طويلة. وكانت "جوليا" قصيرة جدًا وكان هو على العكس رجل طويل جدًا. وكنت أرى أن هذا الفارق الكبير في الطول مظهر من مظاهر عدم تكافؤ علاقتهما ككل. وقد قررا أن يحضرا الدروس الأولى للغوص في مركز الغطس التابع للفندق. ونظرًا لأنني لم أكن مشغولة بشيء في فترة ما بعد الظهر في هذا اليوم، قررت أن أنضم إليهما في درس الغوص ووصلت إلى هناك بينما كان الدرس على وشك الانتهاء. وكان يشترك في هذا الدرس أربعة أزواج في حوض الغطس واثنين من المدربين، وكانوا جميعًا يتمرنون على مهارات الغوص تحت الماء والاعتياد على المعدات المستخدمة.

وفجأة، ظهرت "جوليا" وزوجها "فريد" على السطح بينما واصل الباقون التدريب. خرجت "جوليا" ترتعش فهي لا تشعر بأي ارتياح في هذا الدرس. وقامت بنزع القناع من على وجهها وبدأت تتلفظ بكلام غير مفهوم لزوجها نم عن شعورها بالرعب لأنها لا تستطيع القيام بهذا الأمر. وبينما هي تبكي من شدة الخوف، أوحت كلماتها بما هو أكبر من مجرد الخوف من الغوص. فقد كانت تمسك بذراع "فريد" بطريقة مؤثرة وتحاول أن تتوسل إليه أن يواصل الغوص دونها لأنها تعلم مدى استمتاعه به. ولكن آخر شيء طلبته هو ألا يغضب منها.

إن نظرة الاشمئزاز التي ظهرت على وجه "فريد" دلت على أن ما تخافه "جوليا" بشدة - وهو أن تخيب أمل زوجها فيها - قد حدث بالفعل. لقد رأيتها ترتعش بشكل مؤثر أمام

عيناي. فلو كانت "جوليا" تعيش علاقة زوجية تقوم على الحب المطلق المتبادل بينهما - وهي العلاقة التي يسودها الاهتمام والحنان والمشاركة الوجدانية والتفاهم، لما خافت من رد فعل زوجها. فلماذا لم يمنحها زوجها الحنان والتفاهم؟ ولماذا لم يؤيدها في عدم رغبتها في تعلم الغوص؟ إنني أظن أن ميوله النرجسية هي التي علمتها أنه من صميم مسئولياتها أن تلبي توقعاته واحتياجاته، وإن لم تفعل ذلك فالذنب ذنبها إذن.

وعندما رأتني على الجانب الآخر من حوض الغوص، جاءت إلي وبدأت في الاعتذار لعجزها عن تعلم الغوص. ونظرًا لأنني أدرك موقفها هذا، أكدت لها على الفور أن رياضة الغوص ليست للجميع ولا حرج عليها إذا انسحبت من أداء شيء لا تشعر بالراحة فيه، وخاصةً إن هذا الشعور قد انتابها وهي تغوص على عمق ثلاثة أقدام فقط. ثم طرحت علي سؤالًا وهي مترددة: "هل تعتقدين أنه من الأفضل أن أحضر غدًا وأحاول مرة أخرى؟"

فطمأنتها وأخبرتها بأنها إذا شعرت بأنها لا تزال لديها الرغبة، فيمكنها بالتأكيد أن تحاول مرة أخرى في اليوم التالي. ولكن اقترحت عليها ألا يصاحبها زوجها في هذه المرة. فهي لا تدرك مدى الضغط الذي يلقيه عليها وهي تؤدي هذه المهارات. وأخبرتها أنها ستسترخي في حالة غيابه بشكل يسمح لها بتعلم مهارات الغوص بعيدًا عن تحكماته المثبطة للهمم. وستتعلم تدريجيًا على يد المدرب الذي ساعد أشخاص كثر كانوا يشعرون بمشاعر الخوف نفسها. وكانت النتيجة النهائية أنها حضرت الدرس مرة أخرى - دون زوجها وشخصيته الانتقادية - وقد برعت في أداء التمرينات، الأمر الذي أهلها للغوص معه في المرة التالية. إن صندوق الخوف الذي قيد "جوليا" بداخله كان نتيجة تحكم زوجها فيها وسلوكه النرجسي الذي جردها من قدرتها على تحديد إمكانياتها في هذا الموقف. ولكنها لم تدرك أن صندوق النرجسية لا يخصها هي بل يخص زوجها.

هل زوجها في هذه الحالة هو الشخص المناسب لها حقًا؟ لقد أصبح من الواضح الآن أن الاعتداء البدني ليس هو السبب الرئيسي في فشل العلاقات التي تعود بالضرر على أحد طرفيها، وذلك لأن الإيذاء النفسي يمكن أن يكون له آثار مدمرة أيضًا.

## تجربة "بوبي"

أما الحالة الثالثة فهي "بوبي" التي كانت تعمل ممرضة في قسم العناية المركزة بمدينة "تكساس". كانت تقضي هي وابنها إجازة على الجزيرة نفسها، وعندما سألتها عما إن كان زوجها قد فضل أن يمكث في الفندق بدلاً من أن ينضم إليها وابنها في الجولة التي يقومان بها، أخبرتني أن زوجها لا يقضي أية عطلات معهما. فهو لا يعبأ بالذهاب معهما إلى أي مكان أو القيام ببعض الأنشطة التي يفضلانها. فهو يجلس أمام شاشة الكمبيوتر طوال اليوم، ويعيش حياته بالشكل الذي يتناسب معه هو فقط.

وقد أخبرتني أنها ستنتظر لعام آخر إلى أن يتخرج ابنها من المدرسة الثانوية، وعندئذ ستترك زوجها. وعندما وصفت لي بعض سلوكياته، استطعت أن أفهم السبب وراء قرارها؛ منها على سبيل المثال، إصراره على نظافة المنزل وعدم تحريك أي شيء من مكانه. وقد قصت لي واقعة توضح ذلك حينما كانت تعد شرحًا تعليميًا للممرضات الجدد اللاتي بدأن عملهن في وحدة العناية المركزة التي كانت تعمل فيها مدربة. وفي اليوم السابق لعرض شرحها، كانت تتمرن في المنزل على ذلك ووضعت جميع الأدوات التي تحتاجها للشرح على منضدة المطبخ بما في ذلك الحقن والشريط اللاصق وغيرها من أدوات التمريض الأخرى. وفي منتصف البروفة، توقفت لتقضي حاجة لها. المدهش هو أنه عندما عادت وجدت أن جميع الأدوات قد اختفت، واكتشفت فيما بعد أن زوجها كان يتجول في المطبخ وعندما وجد هذه الأشياء التي لا يسمح "هو" بوضعها على المنضدة الخاصة "به"، قام بإلقائها جميعًا في سلة المهملات.

على الرغم من انقطاع حديثنا وعدم سماعي باقي القصة، فإنني اكتشفت شيئًا مهمًا للغاية في هذه المرأة وهو تحديها. فهي شخصية قوية بدأت بالفعل في وضع خطط لمستقبلها. ولكن ما لم أستطع معرفته هو كيف حصلت على هذه الثقة والرغبة في التغيير. لكن، المهم هو أنها قررت ألا تسمح لنفسها أن تحاصر داخل صندوق النرجسية. فقد بدأت في إعداد العدة لتكون مستعدة لمغادرة زوجها عندما يحين الوقت المناسب.

هل أدركن هؤلاء السيدات منذ البداية أن أزواجهن ليسوا الأزواج المناسبين لهن؟ بالطبع لا. فمن أهم سمات الشخصية النرجسية هي قدرتها على لعب دور الشريك الحنون العطوف والمحب والجذاب أثناء فترة الخطوبة وقبل الزواج. فهم بارعون في التظاهر والتقلب كالحرباء عند بحثهم عن شريك لحياتهم. وبما أنهم يستطيعون خداع المعالجين النفسيين بهذا الأمر، فمن السهل عليهم خداع العامة من الناس أيضًا. وهكذا، يبدأ الطريق نحو النرجسية. وبمجرد أن تقع الضحية في حالة الارتباك، لا تعرف ما أصابها والأصعب من ذلك هو أنها لا تعرف كيفية الخروج من هذا الشرك.

فيما يلي قائمة بالسلوكيات التي يتسم بها النرجسيون عادةً. فقد تساعدك في اكتشاف ما إذا كنت تعيش في الصناديق الخاصة بك أم تلك التي يحبسك بداخلها الشخص النرجسي الذي تعيش معه.

- الإعجاب الكامل بالذات
- الحاجة الدائمة إلى إعجاب الآخرين به وقبولهم له
- المبالغة في إنجازاته الشخصية والتقليل من إنجازات الآخرين
- الاقتناع التام بأنه/ أنها شخصية فريدة
- الشعور بأنه يستحق عناية خاصة وأن القواعد العامة لا تنطبق عليه
- المطالبة بأن يسير من حوله وفقًا لتوقعاته/ توقعاتها
- عدم القدرة على إظهار المشاركة الوجدانية والتعاطف
- لا يبدو أنه يشعر بالسعادة الحقيقية أو أية مشاعر إيجابية
- دائم الانتقاد للآخرين
- الافتراض الدائم أنه أكثر ذكاءً من جميع من يحيطون به

- الاحتراق غضبًا أو التزام الصمت عند الشعور بالقلق
- ينكر أن لديه مشكلات يجب أن يعمل على حلها - فهو يرى نفسه مثالي تقريبًا
- يجب أن يقلل من قدر الآخرين أو يؤذيهم
- يعبس بوجهه حينما لا يتحقق مراده
- لا يتقبل الانتقاد بصدر رحب
- من السهل شعوره بالجرح أو الإهانة
- يعتبر كل من حوله في هذا العالم "بلهاء"

من الصعب للغاية محاولة التحرر من قبضة الشخص النرجسي الذي يريد أن يحتفظ بك في شباكه. وقد ترغب أو لا ترغب في ترك هذه العلاقة. لكن في الحالتين يجب أن تتعرف عليها وتفهمها، فهذا يمكنك من أن تحدد أي الصناديق التي تعيش بداخلها يخصك وأيها يخص غيرك.

كما يجب توخي الحذر الشديد حتى لا تسقط ضحية الشعور بالذنب في أثناء استمرارك في الحياة مع هذا النوع من البشر. فهم بارعون في التلاعب بالحقائق بشكل يجعل من السهل على من حولهم الشعور بالذنب. حاول أن تعتاد على تفنيد المشكلات الخاصة بك والأخرى المتعلقة بالشخص النرجسي الذي تعيش معه. ومثلما حدث مع "جوليا" التي ذكرت قصتها فيما سبق، حاول أن تتعرف على الوقت الذي يصبح فيه الشعور بالذنب غير صحي في التعامل مع موقف ما.

إذا قررت الخروج من البيئة النرجسية التي تعيش فيها، يمكنك أن تجد العديد من الفرص المتاحة والتي لم تكن تحلم بها. فقد كتبت إحدى السيدات تقول: "أشعر أنني قد تحررت من قوةٍ ما سيطرت علي. فهذا النوع من البشر (النرجسيون) يدفع من حوله للجنون."

لكن قبل أن تتخذ أي قرار بشأن الشخص النرجسي الذي تعيش معه، حاول أن تقوم بالبحث أولًا. فحاول أن تقرأ - مثلًا - كتابًا يناقش الشخصية النرجسية. فقراءة المزيد من التفاصيل عن هذه الشخصية المعقدة يمكن أن تمنحك المعرفة الكافية لاتخاذ القرار بشأن علاقتك به، أو يمكن أن تعطيك الأدوات التي تساعدك على التعامل بشكل أفضل مع هذا الشخص في حياتك.

ومهما كان ما تقوم به، من المهم أن تدرك اللحظة التي تسمح فيها لصناديق شخصٍ ما أن تتحكم في حياتك عن غير قصد. حاول أن تبحث عن بارقة الأمل في رحلتك بهذه الحياة، واعلم دائمًا أن الفرص المتاحة أمامك كثيرة وتنتظر فقط اغتنامك لها.

"أشعر أنني قد تحررت من قوةٍ ما سيطرت علي."

**زوجة سابقة لرجل نرجسي**

# الجزء الرابع
# تحطيم جدران الصندوق

حسنًا، والآن بعد أن قمت بالتعرف على الصناديق التي تحصر نفسك داخلها، وتعرفت على الجوانب المفيدة لبعضها وعلمت أي منها يجب التحرر منه، ماذا ستفعل؟ كيف ستقوم بهذا الأمر؟ ومن أين ستبدأ رحلتك نحو التخلص من هذه العوائق التي طالما قامت بتحديد اتجاهاتك وأفكارك؟

استمر في محاولاتك! فقد اقتربت من الحل، لكن لا يزال هناك المزيد من الأمور يجب أن تتعلمها.

> "يحمل كلٌ منا بداخله خبرًا يدعو للتفاؤل، وهو أنك لم تتعرف بعد على ما يمكن أن تصل إليه في هذه الحياة، ولم تدرك كم الحب الذي يوجد بداخلك، أو ما يمكنك إنجازه، فأنت لم تعلم بعد حجم إمكانياتك!"
>
> آن فرانك

# الفصل السادس عشر
# نتائج رحلة البحث عن الذات

لقد تكونت فلسفتي المتعلقة بالخروج من الصندوق من مصدرين. أولًا، مصطلح "التفكير خارج الصندوق" والذي شاع مؤخرًا في مجتمعنا، على الرغم من عدم قيام أحد بإيضاح معناه الحقيقي. وثانيًا، اكتشافي أثناء رحلة البحث عن ذاتي أن التعرف على المشكلات الحقيقية التي سيطرت على حياتي وقامت بتوجيهي لم يكن بالأمر السهل. ولكنني عندما بدأت في تحديد سلوكياتي والتعرف عليها، استطعت التوصل إلى أصل مخاوفي وأسبابها الحقيقية، وبالتالي تمكنت من التعرف على معتقداتي الداخلية. وبمجرد كشفي عن تلك المخاوف أدركت أنني أملك القدرة على تغييرها. فقد كان الحل الحقيقي لمشكلاتي هو اكتشافي لمعتقداتي الراسخة والمتأصلة بداخلي والتي لم أكن أدركها من قبل.

هذا، ولدي اعتقاد قوي أن الكثير من الناس أيضًا يجدون صعوبة كبيرة في التوصل إلى المشكلات التي تعوق تقدمهم في الحياة بالفعل. ومن ثم، طرأت لي فكرة الصناديق التي ستسهل على الكثير منهم التعرف على هذه المشكلات. فالقيام بتحليل سلوكياتك (سواء أكنت من المؤمنين بمبدأ الكمال أم المدمنين للعمل، ... إلخ) سيمكنك من ربط هذه السلوكيات بما لديك من مخاوف، ومن ثم، ستتمكن من التعرف على السبب الحقيقي وراء هذه المخاوف نفسها.

أريد في هذا المحور ذكر مثال قد يساعدك في فهم كيفية البحث عن الصناديق التي تحصر نفسك بداخلها، ويمنحك القدرة على تمييز المشكلات التي تعوق مسيرتك في الحياة بالفعل. لكن، يجب التنويه هنا عن أن ما سأذكره ليس سوى رأيي الشخصي فقط وليس رأيًا علميًا. فقد ينطبق هذا الأمر عليك وقد لا ينطبق. ولكن، كل هدفي هو إشعال الشرارة التي يمكن أن تنير لك الطريق، وأنت في رحلة البحث عن ذاتك؛ لكي تتمكن من تشكيل حياتك بالطريقة التي تريدها.

## الأمر كله يبدأ بخطوة صغيرة

يمكنني أن أرى منظر الصخور وهي تغطي الأفق بأكمله من الحديقة الخلفية للمنزل الذي أعيش به في ولاية "كولورادو"، والتي لا تبعد كثيرًا عن "دنفر". ويا له من منظر رائع! فهذه الصخور تخلب العقل وهي لا تزال مغطاة بالثلج بينما تحولت حديقتي إلى اللون الأخضر وينعت الزهور بها محتفلةً بالربيع. فتظل هذه الصخور مغطاة بالثلج حتى آخر شهر يوليو.

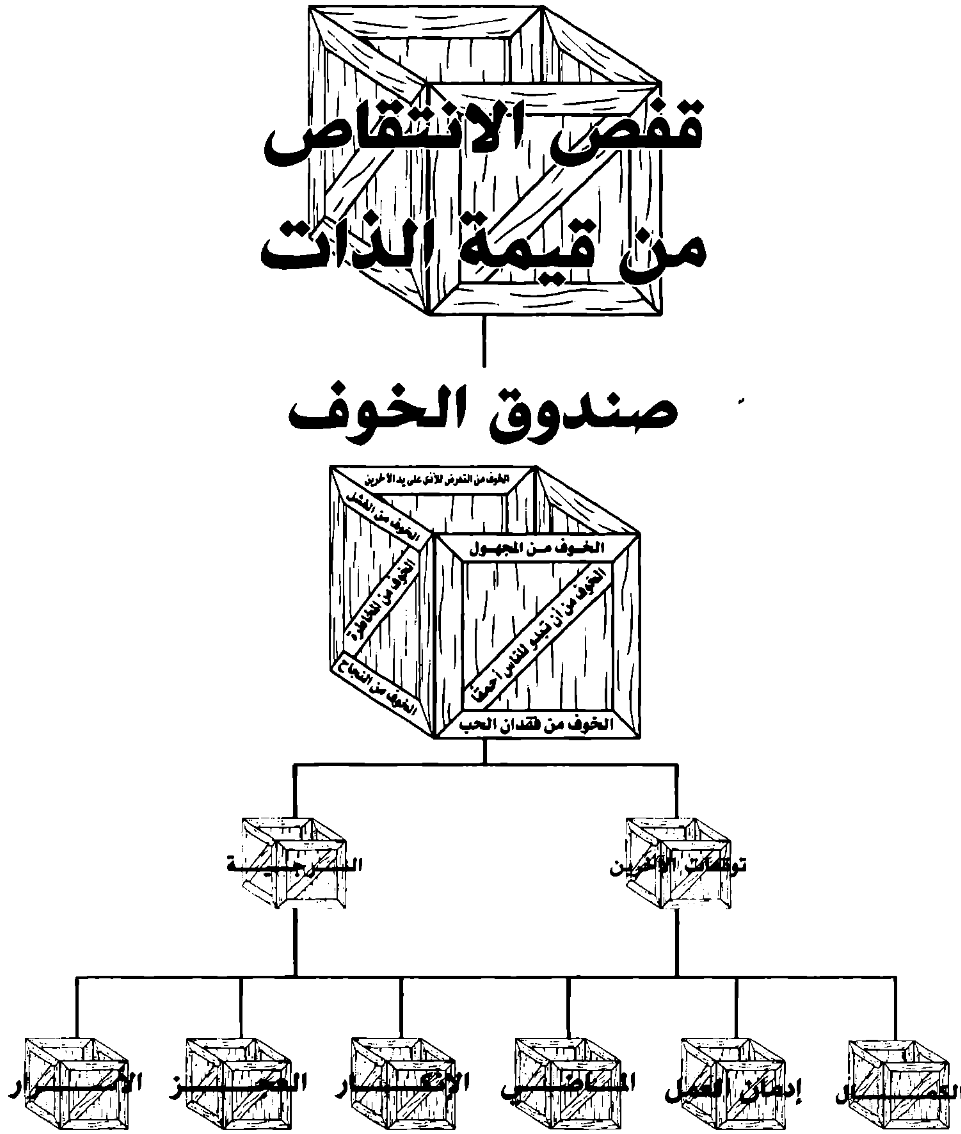
وعندما يبدأ الثلج والكتل الجليدية في الذوبان في فصل الربيع، تتكون القطرات الصغيرة وتتساقط واحدة تلو الأخرى نتيجة تحول الثلج إلى ماء بفعل حرارة الشمس. وتبدأ كل قطرة في السقوط من أعلى الجبل، ونتيجة لاتحاد القطرات بعضها ببعض تتكون الجداول، والتي تتجمع بدورها لتصبح أكبر وأقوى. فتنحدر هذه الجداول بفعل قوة لا تعرف مصدرها تقوم بدفعها في اتجاه لا تستطيع السيطرة عليه. وينتهي المآل بهذه الجداول، التي تصدر خريرًا ضعيفًا، إلى الاتحاد بغيرها من الجداول الأخرى لتكون أنهارًا صغيرة كاملة تنحدر أسفل الجبل مصدرةً صوت خرير قوي. ويمكن توقع سلوك هذه الأنهار، فهي قوية وثابتة. ويبدأ حجمها في الزيادة بالشكل الذي يسمح لها بتدمير المناطق الضعيفة التي تقف في طريقها. وتتسم هذه الأنهار بمرونتها وصعوبة ردعها.

وفي النهاية تكتشف هذه الأنهار الصغيرة أنها ليست سوى جزء من شيء أكبر وأقوى، فهي تصب في نهر كبير، نهر تزيد قوته عن قوة أي نهر صغير، فهو عبارة عن مجموع قوى الأنهار الصغيرة التي تصب فيه مجتمعةً. لقد أصبح الصوت أعلى والحجم أكبر، وازدادت القدرة على التدمير. فعند حدوث فيضان يترك النهر شواطئه ويدمر الطبيعة من حوله ويهدم المنازل ويزهق الأرواح ليبث الرعب في النفوس ويخيف الجميع. لكن النهر لا يمثل نهاية المطاف، فهو أيضًا يسعى للوصول إلى ما هو أكبر. فعلى الرغم من أن قوته أكبر بكثير من النهر الصغير، فإنه يعلم أن هناك قوة أكبر تدفعه إليها وتوجهه في رحلته.

وفي النهاية يكتشف النهر مهمته وهي أن يصب في المحيط، ذلك السيد العظيم الذي يتحكم في مياه العالم. فعندما تخرج قوة المحيط عن السيطرة في صورة أمواج مدية أو إعصار، يكون غضبه عارمًا. فقد يقضي على أمم بأكملها ويقتل الآلاف من البشر ويدمر كل ما يرغب بتدميره. فرحلة القطرة الصغيرة تحولت إلى قوة دافعة تقوم بالتدمير والتخريب الرهيب.

السؤال هنا هو، كيف يمكن الربط بين هذه القطرة الصغيرة وبين الصندوق الذي يحصر الإنسان نفسه داخله؟ انظر إلى الأمر على النحو التالي: إذا كنت ممن يؤمنون بالكمال، ربما يكون هذا السلوك قد بدأ وأنت لا تزال طفلًا وتطور مع الوقت وازداد قوةً، مثلما فعل النهر الصغير بالضبط. (هذا هو ما يعرف بصندوق الكمال) وعندما أصبح هذا السلوك جزءًا لا يتجزأ من حياتك اليومية، ازدادت قوته أكثر وأصبح يسيطر على حياتك ككل. لكن هذا السلوك لم ينشأ دون أسباب، فقد حدث نتيجة لشيء أكبر منه - ألا وهو الخوف. (وهذا ما تم ذكره مرارًا في هذا الكتاب، أن جميع الصناديق الصغيرة تعود أصولها إلى الصندوق الأساسي - صندوق الخوف). وعندما يتحكم نهر الخوف في حياتك تصبح له بعض الآثار المدمرة. لكن هناك ما هو أكبر من النهر وهو المحيط الذي يدفعك ويوجهك في الحياة ويحدد قراراتك لتأتمر بأمره وتنتهي بنهيه.

لكن، ما هو هذا المحيط بالنسبة لك؟ أعتقد أنه تقدير الإنسان لذاته، أو الأجدر أن نقول انتقاص الإنسان لقدره. وقد قمت بالربط والدمج بين تقدير الذات أو الثقة بالنفس أو صورة الإنسان أمام نفسه جميعها في مصطلح واحد وهو الانتقاص من قيمة الذات، وذلك بغرض التبسيط ليس أكثر. وإذا ترجمنا هذا المصطلح إلى لغة الصناديق، سأطلق عليه "قفص الانتقاص من قيمة الذات"، وهو ذلك القفص الضخم والمظلم الذي يحمل العديد من الأغلال والأقفال الضخمة على أبوابه، فلا يمكن الخروج منه. يأسر هذا القفص الإنسان بداخله ولا يسمح له بالهروب، فهو أكبر من صندوق الخوف؛ حيث إنه ينفذ إلى جميع معتقداتك حول ذاتك وقيمتك وطموحاتك، ويمكنه أن يلحق بك الضرر الرهيب إذا سمحت أنت له بذلك.


قفص الانتقاص
من قيمة الذات
صندوق الخوف
الخوف من التعرض للأذى على يد الآخرين
الخوف من الفشل
الخوف من المخاطرة
الخوف من النجاح
الخوف من المجهول
الخوف من أن تبدو للناس أحمقًا
الخوف من فقدان الحب
توقعات الآخرين
إدمان العمل

فيما يلي بعض الانطباعات التي يمكن أن تأخذها عن نفسك إذا كنت تحصر نفسك داخل قفص الانتقاص من قيمة الذات:

- "أنا بلا قيمة."
- "أنا عديم الجدوى."
- "لا يهتم أحد بأمري."
- "أنا لا أستحق ما هو جيد في هذه الحياة."
- "لا أحد يحبني."
- "لا فائدة مني."
- "لا أحب نفسي."
- "أنا شخص أخرق."
- "كم أتمنى لو لم أكن غبيًا، قبيحًا، قصيرًا، بدينًا ..."

تتكون هذه الانطباعات في ذهنك نتيجة لوقوعك ضحية قفص الانتقاص من قيمة الذات. وبمجرد أن تقوم بتغيير هذه الانطباعات الداخلية وتكوين صورة إيجابية عن ذاتك تعمل لصالحك، ستجد أن رحلة البحث عن ذاتك قد أصبحت أسهل وأيسر.

يمكن إيضاح هذه الفكرة في المثال التالي:

لنفترض أنك تنحدر من أسرة يؤمن فيه الأب بمبدأ الكمال وتتسم الأم بالاستكانة والخنوع. وكغيرك من الأطفال تتولد لديك الرغبة في الحصول على التقدير والحب من والديك، ولكنك لا تحصل على ما ترغب. وذات يوم، وأنت لا تزال في السادسة من عمرك، تقوم بمساعدة أمك في تنظيف المائدة بعد العشاء دون أن يطلب منك أحد ذلك. ويلاحظ والدك هذا التصرف، فيمدحك. وفي تلك اللحظة تشعر ولأول مرة بالتقدير، وتعتقد أن هذا هو المقصود بحب الوالدين. فتقوم بتخزين ذلك في ذاكرتك وتحاول القيام

به في اليوم التالي، فيمدحك والدك مرة أخرى وتشعر بالسعادة لرضا والدك عنك. فتأخذ على نفسك عهدًا بأن تقوم بتنظيف المائدة كل يوم.

لكن بعد أسبوع تبدأ كل هذه الإشادات بعملك الرائع في الخبو، وتحاول معرفة السبب، لكنك تفشل. ما الذي تغير؟ فتقرر القيام بشيء جديد، فتقوم بإخراج المكنسة الكهربائية وتنظف المنزل دون أن يطلب منك أحد ذلك. وتشعر بالنجاح! نعم، لقد أمطرك والدك بقصائد المدح والإشادة. فتشعر بالتقدير والحب من جديد. وتقوم بإضافة تنظيف المنزل إلى قائمة مهامك معتقدًا أن هذا الأمر هو بالتأكيد السبيل للشعور بقيمة ذاتك. لكن يتكرر الموقف من جديد - فبعد برهة من الزمن يصبح هناك اعتقاد لدى والديك أنك أنت المسئول عن تنظيف المنزل، وتختفي الإشادة والتقدير.

فتفكر في شيء جديد، وهو الاشتراك في مسابقات السباحة. وعندما تفوز في أول سباق يمطرك والدك بالمدح والإطراء وكأنك قد ربحت الأولمبياد. وتشعر أنت مرة أخرى بتقدير وحب والدك، فتعزم على الفوز في جميع السباقات التي تتنافس فيها. فشعورك بقيمة ذاتك جميل ويمنحك الرغبة في التدريب بكل ما لديك من حماس. فإذا تدرب أصدقاؤك لمدة ٣٠ دقيقة، تتدرب أنت لمدة ساعة. وفي كل مرة تفوز فيها بالسباق تنتظر من والدك كلمات المدح، التي أصبحت تساوي لديك "الحب". ولكن في النهاية، الشيء نفسه يحدث من جديد. فالفوز في المسابقات المحلية أصبح لا يأتي بالنتائج المرجوة. هذا بالإضافة إلى أنك إذا لم تحصل على المركز الأول، لا يحرمك والدك فقط من عبارات الإشادة والتقدير، بل إنه يقوم أيضًا بتوجيه النقد اللاذع لك. فالفوز بالمركز الثاني ليس كافيًا - فهذا يعني أنك فاشل، بغض النظر عن كبر المنافسة أو عدد المتنافسين الذين واجهتهم - فحتى إذا كنت تتسابق أمام ٥٠٠ سباح وحصلت على المركز الثاني، أنت فاشل في نظر والدك.

فتعزم على التمرين بشكل أعنف ولفترات أطول. وتبدأ في رفع الأثقال لبناء الجزء العلوي من جسمك. هذا بالإضافة إلى الجري عدة أميال كل أسبوع لزيادة طاقتك الهوائية.

وأصبحت تشترك في المسابقات الكبيرة، وفي كل مرة تفوز فيها، تنال الشعور نفسه بالإعجاب والحب في البداية فقط، ولكن تخبو هذه المشاعر بالتدريج في النهاية.

وتكون النتيجة أن تضع لنفسك هدفًا جديدًا، وهو الاشتراك في الأولمبياد. وتقنع نفسك أن والدك سيحبك بالتأكيد إذا ربحت بالأولمبياد. فالأمر يستحق التمتع بحب والدك طوال الحياة، فهو سيفتخر بما حققته أمام أصدقائه. وتستمر في السعي لتحقيق هذا الحلم، والذي يتحقق بالفعل، نعم، لقد ربحت الأولمبياد! لقد أثبت أنك تستطيع القيام بهذا الأمر ليس فقط لوالدك، بل للعالم أجمع. وتشعر أن أباك يفتخر بك، وتصبح في قمة سعادتك.

لكن تخيل! والدك يعاود الكرة من جديد وبعد فترة يبدأ اهتمامه بك في النقصان ولسان حاله يقول لك: "وماذا بعد الفوز بالأولمبياد؟ ما الذي ستقوم به الآن لتثبت لي تفوقك حتى أستطيع منحك مشاعر الحب والتقدير؟ ماذا ستفعل لتستحق هذا الحب؟

وتشعر بأنك مدمر.

إذا قمنا بتحليل هذا السيناريو على اعتبار أنك هذا الطفل الصغير الذي لم يحصل أبدًا على حب والده غير المشروط، يمكن القول إنك ستكتشف بمرور الوقت أنه لا بد من القيام بشيء ما حتى تحصل على هذا الحب. فوالدك لا يحبك لشخصك، ولكن لما يمكنك القيام به. فالتقدير أو العناق أو الإطراء أو أي شيء آخر يمكنه أن يزيد من تقديرك لذاتك يرتبط بأدائك لمهامك. فتقوم بتكوين اعتقاد داخلك أنك بلا قيمة بدون أدائك لمهامك على أكمل وجه، ويصبح تقديرك لذاتك مرتبطًا بأدائك فقط. وتكون النتيجة أن تقع ضحية قفص الانتقاص من قيمة الذات، وأنت لا تزال في سن صغيرة جدًا. وبداخل هذا القفص توجد صناديق الخوف التي قامت بتحديد حياتك وطموحاتك وهي الخوف من الفشل والخوف من عدم الحصول على حب الآخرين والخوف من المجهول والخوف من الرفض وغيرها. فتبدأ في إظهار صناديق الكمال والإلزام وإدمان العمل (عندما كان عملك هو

ممارسة السباحة) لمن حولك. وقد لا يشعر الناس من حولك بأنك تنتقص من قيمة ذاتك لأنك تظهر لهم قدرة كبيرة على العمل الشاق ونجاح مستمر في تحقيق أهدافك. ويدفعك هذا الأمر للأمام، فأنت تبدو للجميع متمتعًا بالقوة الهائلة، وتفوقك في مجال السباحة يثبت ذلك. لكن قفص الانتقاص من قيمة الذات لا يزال يمنحك الشعور بالفراغ وعدم الرضا والنبذ وانعدام القيمة أمام نفسك وأمام الآخرين.

هل بدأت تتحسس طريقك في رحلة اكتشاف الذات؟ هل ساعدك هذا المثال في الكشف عن المشكلات التي تعاني منها؟ هل بدأت تفك رموز قفص الانتقاص من قيمة الذات وتكتشف الأمور التي كانت تحول دون تقدمك في الحياة؟

فقد تبدو السَبَّاحة ناجحة في حياتها العملية، لكن انطباعاتها الداخلية عن ذاتها بأنها بلا قيمة وغير محبوبة تؤثر بالسلب على ثلاثة جوانب من حياتها والتي ذكرتها عدة مرات في هذا الكتاب وهي: حياتها المهنية وعلاقاتها مع الآخرين وصحتها. وقد يستغرق الأمر سنوات لتظهر العوائق التي يجب أن تتخطاها هذه السباحة في حياتها، ولكنها ستظهر عاجلًا أو آجلًا. فقد تظهر صناديق الكمال وإدمان العمل في حياتها المهنية كمحامية، وتكون النتيجة النهائية أن تنهار حياتها الزوجية. فتحصل على الطلاق الذي فد يؤدي بدوره إلى الاكتئاب وغيره من المشكلات الصحية الخطيرة. وتظل حبيسة قفص الانتقاص من قيمة الذات طوال حياتها إلى أن تقرر الهروب منه.

الأمر الجيد في هذا الشأن هو أنها تستطيع تغيير هذا الوضع بالفعل! عن طريق إدراكها للمشكلة أولًا، ثم وضع خطة تتسلح فيها بكل ما لديها من أسلحة لكسر قيود هذا القفص. (سيتم إيضاح هذا الأمر في الفصول التالية). ولكي تستطيع التغلب على هذا الموقف يجب أن تغير من انطباعاتها الداخلية عن نفسها وأن تقوم بتكوين انطباعات جديدة.

كيف تبدو الحياة في ظل الثقة بقيمة الذات؟ حسنًا، دعني أوضح لك رؤيتي الخاصة لهذا الأمر. أولًا، إن الثقة بقيمة الذات ليست عبارة عن صندوق بأية حال من الأحوال، وإنما

هي بمثابة ملعب ضخم لا حدود له. فليست هناك أسوار حوله، وهو مفتوح على مصراعيه مُرَحِّبًا بالجميع وممتلئًا بجميع الألعاب مثل المراجيح ومعدات الزحلقة بأشكالها المختلفة، وهناك ثلاثة أحجام من الزحاليق، الصغيرة والمتوسطة والكبيرة الحجم. وأيضا زحلوقة المياه التي قد تبدو مخيفة للبعض، لكنها جذابة وممتعة في الوقت نفسه.

وأكثر ما يميز هذا الملعب هو الأرضية الفريدة من نوعها، فهي ليست من الرمل أو الحصى. وهي أشبه بالوسائد الناعمة اللينة التي إذا سقطت عليها لا تؤذيك وإنما تقوم فقط بقذفك من جديد إلى أعلى. وتحت معدات الزحلقة والأرجحة توجد وسادة إسفنجية إضافية تقوم أولاً بمص الصدمة عند وقوعك، ثم تقوم بقفزك من جديد لفوق لتقف على قدمك مجددًا.

كما أن هذا الملعب يتمتع بسمة أخرى فريدة وهي أن طقسه قاسٍ ويصعب توقعه. لكن هذا الطقس يمكن أن يؤثر عليك عندما تكون فقط فوق المعدات الموجودة بالملعب وليس عندما تكون واقفًا على الأرض.

فإذا افترضنا مثلًا أنك تؤمن بقيمة ذاتك وتعيش في هذا الملعب الضخم. وأنك تعشق عالم النباتات والزراعة وقررت أن تقضي ما تبقى لك من العمر في ممارسة هذه الهواية. فقد عملت كمحاسب لعشرة أعوام، لكنك أدركت في النهاية أنك تفضل قضاء يومك في زراعة النباتات على أن تظل محاسبًا للأبد. فحصلت على وظيفة كمستجد في أحد المشاتل وبدأت في تسلق الزحلوقة الصغيرة كمستوى تمهيدي لبداية اللعب على معدات الزحلقة في هذه المهنة. فالحصول على وظيفة صغيرة في مشتل لا يمثل أية مخاطرة إلا فيما يتعلق بالاستقرار والفوائد التي كانت تعود عليك من عملك كمحاسب. وتستمر في هذه الوظيفة لتتعلم بعد عام جميع مبادئ الزراعة. فرحلتك إلى أسفل هذه الزحلوقة في المستوى الأول ليس بها الكثير من المخاطرة كما أنك عندما تصل إلى القاع ستجد الراحة على الوسادة المريحة التي تقوم برفعك مرة أخرى لتقف على قدميك استعدادًا لخطوتك التالية.

في تلك اللحظة تأخذ قرارك بأنك ترغب في الانتقال إلى المستوى التالي. فقد قوي تقديرك لذاتك عندما حققت هذا النجاح البسيط، فتقرر تسلق زحلوقة متوسطة الحجم عن طريق العمل كمدير للمشتل. ولكنك عندما تبدأ في التسلق تحدث تقلبات في الطقس وتمطر السماء. فقد أدركت أن ما تخاطر به كمدير أكبر وأكثر خطورةً. لكنك تحمل درعك الواقي معك، فأنت تعلم أن المطر شديد لكنه لا يمثل تهديدًا لحياتك. وحتى إذا تحول الطقس إلى البرد الشديد عند مواجهتك المشاكل في هذه الوظيفة الجديدة، فأنت تعلم إن درعك الواقي سيحميك وأن الأرضية التي ستقع عليها ستقوم برفعك لأعلى مرة أخرى لتقف على قدميك من جديد، حتى إذا كان الطقس شديد البرودة. فتكون النتيجة أنك عندما تصل إلى نهاية الزحلوقة تكون قد تعرضت لبعض المحن التي ستزيد من قوتك وبأسك. فأنت تعلم أنه على الرغم من صعوبة هذه التحديات، فإنها ستؤدي بك في النهاية إلى تعلم المزيد عن هذه الحياة، فتصبح أكثر حكمةً وقدرةً على مواجهة غيرها فيما بعد.

لقد أصبحت تتطلع الآن إلى الزحلوقة الضخمة، فهي تحفزك بارتفاعها وتصميمها الجذاب. وعلى الرغم من أنك تعلم أن الطقس سيكون أقسى هذه المرة، فإنك لا تستطيع الانتظار حتى يمكنك تسلقها والاستمتاع بها. فاستجمعت قواك وتسلقت الدرجات الكثيرة حتى وصلت إلى أعلى الزحلوقة الكبيرة: فقد قررت شراء المشتل الذي تديره، وأنت تعلم أن هناك بعض المخاطر المادية في هذا الأمر. هذا بالإضافة إلى أن هناك بعض الأمور غير المتوقعة قد تؤثر على عملك مثل اندلاع الحرب أو حدوث ركود اقتصادي أو جفاف. فكل هذه المشكلات سيكون لها تأثير كبير على أعمالك. لكن ثقتك بذاتك التي قويت من خلال تخطيك المحن الصغيرة والمتوسطة زادت من قوتك وجعلتك أكثر استعدادًا للتحدي.

وعند وصولك لأعلى المنزلقة واستعدادك للقيام بأكبر مخاطرة في حياتك، تشعر بازدياد قوة الرياح وهي تحرك شعرك وملابسك. فتأخذ نفسًا عميقًا ويزداد إيمانك بقدراتك وتدفع

نفسك لأسفل. فتهاجمك الرياح وتحاول أن توقعك ولكنك لا تتأثر. وتصدمك كرة صغيرة من الجليد لكن الدرع الواقي يحميك، لاعتقادك الراسخ بأنه سيحميك. فأنت قوي ويمكنك التغلب على أية عاصفة لأن تمتعك برحلتك على الزحلوقة يزيد من قوتك بشدة. كما أنك تعلم أنه مهما فعل الطقس بك ستصل إلى أسفل الزحلوقة بسلام وهناك سيتم رفعك لتلعب مرة أخرى. فحتى لو كان العمل بالمشاتل ليس مناسبًا لك، فإنك ستتعلم ما يمكنك القيام به كبديل وستقفز لأعلى مرة أخرى عندما تصل إلى أسفل الزحلوقة لتتطلع إلى الزحلوقة الأكبر الموجودة في هذا الملعب.

**الآن أنت تتمتع بثقة كبيرة بالنفس!**

لا يقع الإنسان الذي يتمتع بهذه الثقة فريسة صناديق الخوف الكبيرة. كما أنه لا يحبس نفسه داخل الصناديق الصغيرة مثل صناديق الكمال وإدمان العمل والماضي والإحساس بالعجز وغيرها. فهو يملك درعًا واقيًا قويًا يقوم بحمايته، فهو يحسن اختياراته ويتحمل مسئولية أفعاله ويملك الفطرة السليمة التي تجعله يحدد أهدافًا مناسبة لإمكانياته. فعلى سبيل المثال، لا يضع رجل في التسعين من عمره الفوز في الماراثون كهدف له. ولكن قد يكون من المنطقي تمامًا بالنسبة له أن يضع الاشتراك في هذا السباق هدفًا له (هذا إذا كان يتمتع بجسم سليم ويحافظ على صحته ويقوم بالتمرينات الرياضية اللازمة). فمثل هذا النوع من البشر لا يعوقه صندوق الخوف من الفشل لأنه لا يكسب الفشل أهمية أكثر من أهميته. فبالنسبة له الفشل ما هو إلا فرصة للنضج. كما أنه لا يحصر أنفسه داخل صندوق توقعات الآخرين، وذلك نتيجة لإيمانه بنفسه وقدراته واختياراته. فهو لا يعتمد على آراء الآخرين في تحديد قيمة نفسه. هذا بالإضافة إلى أنه لا يهاب المجهول لأنه يؤمن بأن أي عوائق سيواجهها ما هي إلا دروس في الحياة وأنه سيتغلب عليها.

**إنه إنسان حر.**

قد لا يتمتع الكثير من الناس بالثقة المثالية بالنفس، لكنني أعرف العديد من الأفراد الذين يملكون شعورًا قويًا بالثقة بالنفس. فهم يعترفون أنهم لا يصلون إلى حد الكمال، وقد يتوخون الحذر في بعض الأمور، لكنهم يسيرون بخطى ثابتة نحو حريتهم الشخصية لأنهم قاموا بتشكيل حياتهم بأيديهم. فهم لا يؤمنون أن الحياة تعطيهم الفرصة الكاملة، ولذلك يقومون هم بتحديد مستقبلهم عن طريق إيمانهم بقدراتهم. وهذا ما استطاعت بالفعل الكثير من الشخصيات الشهيرة والناجحة القيام به.

لكن ليس بالضرورة أن تكون شخصية شهيرة أو مرموقة لتتمتع بهذه الثقة. فيمكن للإنسان أن يكون ملكًا داخل مملكته الصغيرة. فانظر حولك لمن حالفهم الحظ في الحياة، كمن استطاع أن يمتلك ثلاثة معارض للسيارات بالمدينة أو السيدة التي أصبحت وزيرة أو من ترك عالم التكنولوجيا ليعمل كاتبًا. هل تعتقد أن هؤلاء الناس قاموا بتحقيق هذا الأمر فجأةً ودون مقدمات، أم أنهم استطاعوا أن يشكلوا حياتهم بالشكل الذي يرغبون فيه؟

فقد دخل الكثير منهم في صراع مع الصناديق التي كانوا يحصرون أنفسهم بداخلها، بما في ذلك قفص الانتقاص من قيمة الذات، لكنهم استطاعوا أن يتحكموا في مخاوفهم وقبلوا التحدي. يمكنك أنت أيضًا القيام بهذا الأمر. وستتعرف على الكيفية في الفصول التالية من هذا الكتاب.

لكن قبل الانتقال إلى هذه الفصول، اسمح لي أن أخبرك بأمر أخير. انتبه! انتبه من الكم الرهيب من الأعذار التي ستحول دون تحقيقك لأحلامك. بالنسبة لي لو كنت سمحت لاعتقادي الداخلي أنني بلا قيمة يعوق تقدمي في الحياة، ولو تركت نفسي تتقوقع داخل ذكريات الماضي الأليمة، ولو سمحت للخبرات السيئة تطغى على الخبرات الجيدة وقمت ببناء تل من الأعذار، لما استطعت أن أصل إلى ما وصلت إليه الآن. فقد ساعدني تركيزي على الجانب المشرق من الأمور في اكتشاف قوتي التي ساعدتني في القيام ببعض المخاطر. ثم

قامت هذه المخاطر بتحويل "ملعبي الكبير" للثقة بالنفس ببطء وثبات إلى واحدة من أعظم التحديات وأكثرها روعةً في حياتي.

يمكنك أنت أيضًا القيام بذلك! فأنت تملك القوة لتكن من شئت. فيجب أن تؤمن بنفسك وتقبل التحدي.

"حان الوقت لتتوقف عن ترك الصدفة تتحكم في مصيرك. بل قد حان الوقت لتقوم بتصحيح مسارك ... فالأمر كله يبدأ بقرار، وهو ألا تدع أشباح الماضي المؤلم تقوم بتشكيل حياتك. فلن يتغير أي شيء في حياتك حتى تتخذ هذا القرار."

**مايك بلينسكي**

# الفصل السابع عشر
# إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟

لقد حضرت مؤخرًا جنازة أحد أصدقائي الذي توفى عن عمر يناهز السادسة والخمسين. وقد تألمت لوفاته وهو لا يزال في هذه السن المبكرة. لكنني عندما سمعت ما قاله أصدقاؤه الآخرون عنه في الجنازة، شعرت بسعادة غامرة لما علمته عن تفاصيل حياته. فقد كان يعمل طيارًا على أحد الخطوط الجوية السياحية، لكنه قدم أيضًا العديد من الخدمات لبلاده حينما اشترك في حرب فيتنام، وظل يعمل في الجيش كجندي احتياطي لعدة سنوات بعض انتهاء الحرب. هذا وقد استطاع هو وزوجته تكوين أسرة رائعة مكونة من أربعة أبناء صالحين تمكنوا الآن من الاستقلال بحياتهم. وقد حالفهم الحظ في السفر إلى العديد من المناطق بالعالم، نتيجة للمهنة التي اختارها هذا الرجل. فعندما كان يقرر القيام بأمرٍ ما، كان يجد السبيل لتحقيقه. وقد أعطى الكثير لغيره لكنه عرف كيف يعتني بنفسه جيدًا في الوقت نفسه. ونادرًا ما رأيته حزينًا أو سمعت أنه يشكو من حياته. فهو لم يقع بالتأكيد على مدار حياته فريسة الشعور بأنه ضحية، حيث كان يقوم دائمًا بمواجهة جميع المشكلات التي كانت تعترض طريقه ويسعى لحلها أو تخطيها أو التحايل عليها، دون أن يسمح لها باستنزاف قواه أو منعه من استكمال مسيرة حياته.

عندما تخرج أبناؤه من المدرسة الثانوية ودخلوا الجامعة، تقاعد مبكرًا هو وزوجته عن العمل وانتقلا للعيش في مزرعة كان يمتلكها وكانت تبعد عن المدينة بعدة أميال وتحتوي على كافة المرافق والخيول والماشية. وشعر هو وزوجته بالسعادة الغامرة عندما اتخذا هذا القرار، وخططا أن يعيشا في هذا المكان ما تبقى لهما من العمر. وقضيا بالفعل بعض السنوات الرائعة وهما يتمتعان بحياة أصحاب المزارع الهادئة واستطاعا أن يقضيا وقتًا ممتعًا مع بعضهما البعض برفقة الطبيعة في هذا المكان الذي كان أشبه بالملاذ الآمن لكليهما. لكن

سعادتها لم تدم طويلًا حيث بدأ الرجل معاناته التي استمرت سنتين مع مرض السرطان. وكانت هذه المعركة الأخيرة بحياته طويلة وصعبة ولا يمكن الفوز فيها، لكنه بدأ يرتب أفكاره ومشاعره في تلك الفترة وتوصل إلى أنه استمتع بحياته بالطريقة التي أرادها. فلم يكن لديه أي شعور بالندم على أي شيء فعله أو التحسر على شيء لم يفعله. فلم يهتم طوال حياته بآراء الآخرين، وقام بما رآه صحيحًا من وجهة نظره لنفسه ولعائلته. فقد كان رجلاً محظوظًا امتلأت حياته بالأسرة والأصدقاء الذين ساندوه ومنحوه القوة والسعادة والرضا بحياته. ولم يكن يعلم بالتأكيد بأنه سيموت في هذه السن الصغيرة، لكنه استطاع على الأقل أن يستمتع بحياته إلى أقصى درجة وفعل كل ما كان يحلو له. هذا ولم يؤجل أي أمور مهمة. فتركت الجنازة وأنا مدركة تمامًا كم كان هذا الرجل متميزًا.

أما أبي فقد كرس حياته للعمل الجاد. فقد نشأ على الإيمان بقيمة العمل وأهميته، وهذا ما حاول غرسه في نفسي أنا وأخوتي. لكن الجانب السيئ لهذا الأمر هو أنه لم يذق يومًا طعم الراحة. فعلى الرغم من أنه كان يحب قضاء الإجازات في فلوريدا، التي كنا نصل إليها بعد ثلاثة أيام من قيادة السيارة، فإنه لم يكن يحاول الاستمتاع بكل هذا الوقت الذي كان يقضيه في القيادة وكان كل هدفه هو الوصول إلى وجهته. وعلى الرغم من وجود الكثير من الأماكن الخلابة التي يمكن زيارتها على طول الطريق إلى فلوريدا، فإنه لم يفكر يومًا في التوقف للحظات لاستنشاق رائحة الزهور المنتشرة على الطريق. وكان هذا هو الحال إلى أن قامت أمي في النهاية بالاعتراض وقالت له إنها لن تستمر في الرحلة حتى يتوقف ويسمح لنا بمشاهدة المناظر الطبيعية بين الحين والآخر. وأخيرًا استسلم أبي وأصبح يتوقف هنا وهناك. وكان من الرائع أنه بدأ ملاحظة المناطق السياحية عندما أبطأ في القيادة بعض الشيء. ولن أنسى أبدًا العرض البحري الذي توقفنا عنده وركبت فيه قارب صغير كان يقوده أحد الدلافين، وقد استمتع أبي بالأمر حقًا. فقد نجح إصرار أمي في جعله يدرك كم الأشياء الجديدة التي لم يكن يراها نتيجة اهتمامه بدفع السيارة للأمام والوصول إلى وجهته، الأمر الذي كان يشغل مساحة كبيرة جدًا من تفكيره.

هذا، وفي السنوات الأخيرة من عمره، قاوم والدي التقاعد عن العمل بكل ما لديه من قوة، وعندما توقف في النهاية بالفعل عن العمل استطاع أن يجد بديلاً للتنفيس عن طاقته. فقد عمل لمدة سنتين في إعادة بناء أحد المنازل، فهو رجلٌ لا يعرف ما يمكن القيام به في هذه الحياة سوى العمل. وعلى الرغم من أنه كان يتمتع بموهبة تصميم الأشياء بيديه، فإنه عندما انتهى من إعادة بناء المنزل أصابه مرض الزهايمر. وكانت النتيجة أنه لم يستطع التمتع مع والدتي بالسفر حول العالم وغيرها من الأمور التي كانا من الممكن أن يقوما بها معًا.

لكن هذا لا يعني بالطبع أن أبي لم يكن سعيدًا بحياته. فقد منحه العمل إحساسًا قويًا بالرضا والإشباع. لكن السؤال هنا هو، ما الذي فات والدي من فرص الحياة الرائعة التي كان يمكنه اغتنامها إذا كان عقله متفتحًا بدرجة تكفي لتجربة كل ما هو جديد ورؤية الفرص الكثيرة التي تمنحها له الحياة؟ كم من الأوقات الرائعة أضاعها والدي على نفسه وعلى والدتي لأنه لم يبطئ قليلاً في رحلته ليستنشق عبير الزهور ويشعر بمتع الحياة؟ فقد كان يظن دائمًا أن هناك الكثير من الوقت للقيام بالأشياء التي يقوم بتأجيلها حتى يحين الوقت المناسب. ويظل السؤال يطرح نفسه، "إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟". فلا أحد يضمن أن الغد آتٍ لا محالة. فما الذي تضعيه على نفسك ويمكن أن يجعل حياتك أفضل؟ فإذا لم تفعل شيئًا مهمًا الآن، فمتى ستفعله؟ بل، وما الذي يمنعك من القيام به الآن؟ متى ستتوقف عن الانتظار حتى يحين الوقت المناسب، وتبدأ في الاعتناء بنفسك؟

إنني أقابل باستمرار كثيرًا من الناس يؤمنون بفلسفة الانتظار: الانتظار حتى تتغير حياتي، الانتظار حتى أملك المزيد من الوقت، الانتظار حتى أملك المال الكافي. لكن متى يعملون بأنفسهم على إيجاد هذا اليوم؟ وكم من المرات يأتي هذا اليوم بالفعل؟ وكم من المرات يموت مثل هؤلاء الناس قبل أن يأتي هذا اليوم، كما حدث مع والدي؟

عندما كنت أحاول الوصول لقرار بشأن عنوان هذا الكتاب، طرأ على تفكيري العديد من العناوين الجادة مثل "الحياة خارج الصندوق" حتى وقع اختياري أخيرًا على "التفكير خارج الصندوق". فقد أدركت أن أكبر مشكلة يقوم الناس بمواجهتها في الخروج من

الأطر التي تحدد حياتهم هي الأعذار السهلة والواهية في الوقت نفسه ..."سوف أولي نفسي بالعناية قريبًا، أما الآن فيجب أن أهتم بشئون المنزل كقيادة السيارة. وبما أن طفلي لا يزال في السادسة من العمر، فسوف أتولى هذه المهمة لمدة اثنى عشر عامًا من الآن!" أو "إنني مشغول حقًا الآن، ولا أستطيع إيجاد الوقت اللازم للعناية بنفسي - فلدي ١٧ عميلاً ينتظرون مني الرد على مكالماتهم الهاتفية، وهم بالطبع لهم الأولوية!" أو "إن زوجي يريدني دائمًا أن ألبي احتياجاته في الحال، ولذلك أنا دائمًا في عجلة من أمري. ولكنني أعد نفسي باستمرار أن أجد الوقت الكافي لنفسي غدًا."

وهكذا تظل هناك دائمًا العديد والعديد من الأعذار الجاهزة، ويظل هناك دائمًا أمر آخر أكثر أهمية يجب القيام به الآن. فيجب عليك تنظيف المنزل أو مصاحبة الأطفال إلى مسابقاتهم الرياضية أو التطوع في المدرسة أو إدارة اجتماعات مجلس الأباء أو إرضاء رئيسك في العمل (فأنت تأمل أن يتذكر جهودك عندما يفكر في ترقيتك) أو القيام ببعض الأنشطة الدينية أو الاجتماعية أو تغيير إطارات السيارة أو الذهاب إلى حفل عيد ميلاد والدتك أو حضور اجتماعات المدرسين أو تنظيف أسنانك أو العمل لساعات إضافية لتوفير المال اللازم لقضاء الإجازة مع الأطفال ... إلخ. وتظل معلقًا بهذا الشكل في دوامة الحياة طالما أنك تسمح بذلك. ولكن لا تقلق - فلست الوحيد الذي يعاني من هذا الأمر. فهناك الملايين من الناس الذين ينتظرون اليوم الذي سيتوفر لديهم الوقت فيه للقيام بما يحبونه.

عندما كنت أعمل في الجزيرة التي أقمت عليها في المكسيك، كان الناس ينظرون إلي بدهشة وهم يتساءلون عما كنت أقوم به في هذا المكان. فوجود امرأة أمريكية طويلة وشقراء في منتصف العمر وحدها على هذه الجزيرة لم يكن أمرًا معتادًا وكان مثيرًا للكثير من التساؤلات. لكنني كنت أستمتع برؤية رد فعل الناس عندما كنت أخبرهم بقصة هروبي من المنزل وخروجي من دوامة الحياة اليومية ساعيةً للبحث عن ذاتي. فقد كانت ترتسم على وجوههم نظرة حالمة وهم يقولون لي "حقًا! أنت بالفعل مثلنا الأعلى! كم نتمنى أن نفعل

مثلك!" لكنهم لم يعتقدوا أن بإمكانهم القيام بذلك، ولا حتى في أحلامهم. أنا نفسي إذا سألني أحد منذ سنتين، أي قبل قيامي بهذه المغامرة، إذا كنت أفكر في العمل في هذا المكان لمدة ستة أشهر، كان هذا سيكون رد فعلي أيضًا، وإذا سألني أحد عما إذا كنت أفكر في القيام بندوات تشجيعية، كنت سأستبعد هذا الأمر أيضًا من تفكيري. فما كان يخطر ببالي أبدًا أنني يمكن أن أكون خبيرة بالأمور الحياتية أو أن أكون على القدر الكافي من المعرفة أو حس إدارة الأعمال لأقوم بهذه المخاطرة. لكنني استطعت كسر جميع هذه الحواجز الوهمية بمجرد أن بدأت في "التفكير خارج الصندوق" وتخليت أخيرًا عن فكرة الانتظار حتى يحين الوقت المناسب.

هل تعتقد أن ما يحول حقًا دون خروجك من دوامة الحياة واهتمامك بنفسك هو ضيق الوقت أو نقص المال؟ صدق أو لا تصدق، إن كل هذه الأمور ليست سوى أعذار. فعندما يرغب الإنسان حقًا في القيام بأمرٍ ما، سيجد السبيل للقيام به. فنقص المال وضيق الوقت ما هي إلا أعذار نعطيها لأنفسنا حتى نتفادى القيام بشيء يتطلب جهدًا كبيرًا أو يتضمن شيئًا من المخاطرة، على الرغم من أننا نتمنى دائمًا الوصول إلى نتائج هذا الأمر. فقد أخبرتني إحدى السيدات ذات مرة أنها لا تجد المال اللازم لحضور ندوات التنمية البشرية التي تحتاجها، لكنها تعلم جيدًا أنه إذا كانت هذه الأموال يحتاجها أحد أبنائها لحضور تمرينات كرة القدم، فإنها ستستطيع توفيرها بشكل أو بآخر.

هذا، وقد وقعت أنا أيضًا في شرك التعذر بضيق الوقت. فقد اعتقدت دومًا أنني لا أملك الوقت الكافي لتأليف هذا الكتاب، فلدي الكثير من المهام الأخرى التي يجب القيام بها حتى أستطيع النجاح في عملي الجديد. وكنت أعلم أن ما أريد كتابته كان موجودًا بالفعل في ذهني ولكنه يحتاج إلى توفير بعض الوقت ليخرج إلى النور. لكنني ظللت أقول لنفسي "كم أتمنى أن أقوم بحبس نفسي في المنزل لمدة شهر واعتزال كل شيء آخر في الحياة. فأنا أعلم أنه بإمكاني تأليف هذا الكتاب" وظللت أتمنى وأتمنى لو أنني أستطيع القيام بهذا

الأمر، حتى جاء اليوم الذي استمعت فيه إلى نفسي وأنا أحاضر الناس في إحدى الندوات التي أقيمها وأخذت ألومها "توقفي عن التمني وابدئي في التنفيذ!" فقد كان لدي إيمانٌ قوي أنني إذا وضعت مسألة كتابة هذا الكتاب في مقدمة أولوياتي، سوف أوفر الوقت اللازم لكتابته، وهذا ما حدث بالفعل. وبمجرد أن قمت بتوفير الوقت، استطعت الانتهاء من المسودة الأولى للكتاب بعد ثلاثة أسابيع فقط. فقد كان الأمر كله يعتمد على اتخاذ القرار السليم بشأن ترتيب أولوياتي.

إنني أعرف الكثير من الناس، وخاصةً السيدات، اللاتي يضعن دائمًا الآخرين في مقدمة أولوياتهن، على أمل أن يأتي اليوم الذي يمكنهن فيه الاعتناء بأنفسهن أولًا، وقبل أي شيء آخر. لكنني لا أقصد هنا أن يقوم الإنسان بالتهرب من مسئولياته أو أن يكون أنانيًا عن طريق تجاهل احتياجات الآخرين الموجودين في حياته. ولكن ما أقوله هو إنك إذا لم تعتنِ بنفسك أولًا، لن تكون قادرًا على العناية بالآخرين على أكمل وجه. هذا بالإضافة إلى أن هناك احتمال كبير ألا يأتي هذا اليوم الذي تنتظره دائمًا.

فأثناء رحلة بحثي عن الأفكار التي يمكن طرحها في هذا الكتاب قابلت العديد من الناس الذين أثاروا دهشتي حقًا بقصصهم. ومن هذه القصص قصة إحدى السيدات الناجيات من أحد معسكرات النازيين والتي ذهبت إلى أمريكا بعد الحرب وهي لا تزال طفلة صغيرة. وظلت حبيسة شعورها بالذنب لأنها نجت من هذه المحنة في الوقت الذي مات فيها الكثيرون غيرها، الأمر الذي جعلها تشعر بأنها مسئولة عن العناية بالآخرين الموجودين في حياتها، هذا، ولم تشعر أبدًا بالراحة وهي تهتم بنفسها. وكانت النتيجة أنها تعاني الآن من بعض الأعراض البدنية مثل الضغط العصبي والقرحة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. لكنها لا تزال تقول إنها ستهتم بنفسها يومًا ما.

كما أخبرني العديد من الأمهات، اللاتي استطعن الوصول بأبنائهن إلى المرحلة الجامعية عن طريق العمل في وظيفتين في آنٍ واحد، أنه على الرغم من الإنجازات التي استطعن تحقيقها وكلهن حب ورضا وسعادة بها، فإنهن يشعرن بحنق وغضب عارم يعتمل

بصدورهن. فالإحباط الذي تكون لدى هؤلاء السيدات طوال تلك السنين لا يزال مختفيًا ولا يمكن لأحد رؤيته أو فهمه، لكن الجسم في النهاية يقوم بالتعبير عن هذا الإحباط عن طريق الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر والضغط النفسي وغيرها من الأمراض العديدة التي يعبر بها الجسم عن عدم قدرته على التحمل.

هناك بالطبع العديد من المخاطر بالحياة. فإذا تركت مثلاً عملك الحالي لتجربة شيء جديد، قد يبدو الأمر مخيفًا للغاية وقد يجعلك تخاطر بالوقت والطاقة واختلاف الدخل وغيرها من الأمور الأخرى. لكن ماذا إذا اكتشفت أن الوظيفة الجديدة تمنحك المزيد من الحرية والسعادة وإمكانية الترقي الوظيفي؟

أو قد يبدو قرارك بأن تحصل على إجازة لمدة أسبوع وحدك أمرًا غريبًا للآخرين، لكن هذا الوقت قد يعود عليك بالنفع عن طريق منحك الفرصة للاعتناء بنفسك على سبيل التغيير. ففكر في كم المهام التي كنت تقوم بها، والتي يمكن أن تدركها أسرتك عندما تكون بعيدًا.

فقد تعود إلى المنزل لتجد أن تقديرهم لك قد ازداد.

## فلسفة التغيير

أرجع وأعود إلى هذا السؤال من جديد إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟ لقد سعدت للغاية عند معرفتي أن هذه كانت فلسفة صديقي، الذي حضرت جنازته، في الحياة. وما أكد لي ذلك الشعور هو ما وجدته من اهتمام الناس في الجنازة بهذا الرجل المتميز. كما أنني أشعر بالامتنان للظروف التي ساعدتني على اتباع هذه الفلسفة نفسها في حياتي. هل أنت مستعد للمخاطرة؟ هل تريد العيش "خارج الصندوق"؟

إن لم يكن أنت في مقدمة الأولويات، فمن إذن؟

إذا لم تكن فكرة وضع نفسك في مقدمة أولوياتك تريحك، يمكن أن تساعدك فكرة وضع شخص آخر تكن له الكثير من الحب في هذه المقدمة في تغيير حياتك بالفعل. فعلى

سبيل المثال، كان أحد الرجال يعاني من السمنة المفرطة طوال حياته، وقد قام بتجربة جميع أنواع الأنظمة الغذائية التي يمكن تصورها. لكنه كان ينعم بحياة ناجحة لم يقف فيها الوزن الزائد عائقًا أمامه، وكان ينعم بأسرة جميلة مكونة من زوجة محبة وطفلين يحبهما حبًا جمًا. لكن زوجته ووالده كانت تراودهما المخاوف دائمًا بشأن صحته، فهما يدركان أن المشكلات الصحية التي يعاني منها مرضى السمنة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة المبكرة. وعليه سيصبح أبناؤه أيتامًا وهم لا يزالون في سن صغيرة.

وعلى الرغم من أن الرجل كان يدرك أيضًا هذه المخاوف، فإن لا شيء كان يدفعه بالقدر الكافي إلى إنقاص وزنه، حتى جاءت اللحظة التي وعد فيها شخصًا كان يمثل له كل شيء في الحياة أن يحاول إنقاص وزنه. فقد توسل إليه والده وهو على فراش الموت أن يتخلص من وزنه الزائد حتى يتجنب مخاطر الوفاة المبكرة، فهو لا يرغب أن يحيى أحفاده بلا أب. وفي تلك اللحظة قطع الابن على نفسه عهدًا بأن ينقص وزنه واتخذ قرارًا حاسمًا بذلك. فبعد سنوات عديدة لم يقطع فيها عهدًا أمام نفسه أو زوجته أو أبنائه، وجد شخصًا يحمل الوعد له الكثير من الأهمية.

وخلال وقت قصير قام بتنفيذ هذا الوعد عن طريق الخضوع لجراحة من أجل التخلص من السمنة دون إخبار أحد خارج إطار العائلة. وظلت قصة نجاحه مجالًا للحديث على شاشات التليفزيون وفي المجلات الطبية لعدة أسابيع. فقد استطاع هذا الرجل اكتشاف الفرص الجديدة في حياته، الأمر الذي ساعده على تحسين صحته بشكل مؤثر، وكان السبب في ذلك هو التزامه بالوعد الذي قطعه لشخص آخر.

لكنني لا أشجع هنا كل مرضى السمنة أن يقوموا بهذه الجراحة، فيجب اتخاذ مثل هذه القرارات بعد استشارة الطبيب المتخصص. لكن ما أريد توضيحه هو أنك إذا وجدت صعوبة في وضع نفسك في مقدمة أولوياتك، حاول تغيير نفسك عن طريق شخص آخر في حياتك تكن له الاحترام ويحتل مكانة عالية في قلبك.

فكم من النساء أقلعن عن التدخين عندما علمن أنهن حوامل؟ لقد اتخذن أخيرًا القرار بأن تعتنين بأنفسهن، وكان السبب هو حبهن لأطفالهن الذين لا يزالون أجنة. فالتزمن هؤلاء السيدات بالعهد الذي قطعنه على أنفسهن بالتغيير.

هذا، وقد تجد الدافع الذي يجعلك تلتزم بإنقاص وزنك الزائد إذا كنت أنت وأبناؤك تعانون من السمنة، وذلك عن طريق وضع صحة أبنائك البدنية والنفسية في مقدمة أولوياتك. فأنت تعلم كم يكون من الصعب على الطفل أن يعاني من السمنة ـ فقد يتعرض لمضايقات في المدرسة أو الإحراج من تغيير ملابسه أمام زملائه في حصة الألعاب الرياضية أو الشعور بالوحدة وقلة الأصدقاء بسبب الوزن الزائد. فإدراكك أنك يجب أن توفر لابنك أو ابنتك البيئة المناسبة لتنمية ثقتهم بأنفسهم، قد يجعلك أنت أيضًا تعمل على حل مشكلاتك أنت وأولادك معًا. فقد تبدأ في تجهيز وجبات طعام صحية لجميع من بالمنزل والالتزام ببرنامج من التمرينات الرياضية وتعلم كيفية القيام باختيارات صحيحة عندما يتعلق الأمر بالطعام وتعليم الأطفال بعض المهارات المهمة في الحياة. فإذا لم تجد بداخلك ما يدفعك بقوة لإنقاص وزنك من أجل صحتك الشخصية، فقم بهذا الأمر من أجل أبنائك.

كما يمكنك أيضًا الإقلاع عن التدخين عندما تدرك أنك تؤثر سلبيًا على صحة أبنائك عن طريق ما يتعرضون له من دخان. فأنت تقوم بهذا الأمر بدافع حبك لهم حتى إذا لم تكن تشعر بداخلك أنك بحاجة للقيام بهذا الأمر.

فعندما تحدد اهتماماتك وتبدأ في التحرر من طاحونة الحياة اليومية، سيكون بإمكانك تعليم أولادك ألا يرضوا بأية وظيفة تعود عليهم بالدخل المناسب فقط، بل يجب أن يبحثوا أيضًا عما يشبع رغباتهم في كل يوم من حياتهم.

كما أنك إذا آمنت بقدراتك واتخذت القرار بالعودة للدراسة مرة أخرى، على الرغم من شعورك أنك قد كبرت على هذا الأمر، فسوف تعلم أبناءك بذلك معنى الشجاعة والقوة والإصرار والعزيمة والمرونة والتفتح في التفكير، وهي السمات التي ستنفعهم في حياتهم الخاصة فيما بعد.

وإذا قررت الخروج من صندوق الكمال الذي تحصر نفسك بداخله، الأمر الذي قد يعني قيامك ببعض المخاطرات وأحيانًا بعض الأخطاء، فسوف تعلم أبناءك بعض الدروس المهمة في الحياة أيضًا. فتغلبك على هذه الأخطاء وإعادة المحاولة مرة أخرى حتى تحقق النجاح سيعلم أبناءك أن الوقوع في الخطأ ليس نهاية العالم وأنه يمكن تعلم الكثير من الدروس القيمة من كل خطأ يتم الوقوع فيه. كما أنهم سيتعلمون أن حبك وتقديرك لهم لن يتغير مهما اقترفوا من أخطاء، الأمر الذي سيزيد من ثقتهم بأنفسهم ويساعدهم في التغلب على تحديات الحياة.

كما أن التخلص من العلاقة الزوجية، التي تعاني فيها من الإيذاء، ومحاولة إيجاد علاقة جديدة يكون أساسها الاحترام والحنان والثقة والعطف سيعلم أبناءك وضع حدود في علاقاتهم مع الآخرين وأن يقوموا بتحديد ما يريدونه بالضبط في شريك حياتهم المستقبلي.

فكل هذه طرق يمكن أن تبرر بها لنفسك وضعها في مقدمة أولوياتك، هذا، إذا لم تستطع استجماع شجاعتك للقيام بذلك لنفسك. فالتصرفات السابق ذكرها لا تدل على الأنانية وإنما هو ذكاء وواقعية وتفاؤل منك.

هل لا تزال تعاني من صعوبة تحديد الصناديق التي تقيدك في حياتك، وما إذا كنت تريد التخلص منها أم لا؟ إليك بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك، والتي تتضمن مفهوم الانتظار حتى يحين الوقت المناسب.

- هل تكره وظيفتك الحالية أو تشعر أنها تحد من قدراتك، لكنك لا تحاول البحث عن بديل؟
- هل أنت تعيس في علاقتك الزوجية لكنك تستمر فيها لأن الاستمرار يعد أكثر أمانًا وسهولةً من العمل على بدء علاقة جديدة، أو لأنك تخاف من ألا تجد ما هو أفضل؟
- هل تستمر في تقديم الدعم المادي لأبنائك على الرغم من أنهم قد كبروا، اعتقادًا منك أنه سيأتي اليوم الذي سيصبحون فيه قادرين على تحمل مسئولية أنفسهم؟

- هل تشعر دائمًا أنك لا تملك الوقت الكافي للاعتناء بنفسك خلال اليوم؟
- هل "تتمنى" دائمًا أن يحدث شيءٌ ما يغير حياتك، ولكنك لا تؤمن بأن هناك ما يمكنك القيام به لجعل هذا الشيء يحدث بالفعل؟
- هل تتمنى دائمًا أن تتغير الناس أو الظروف، وكلك أمل أنه سيأتي اليوم الذي ستتحسن فيه الأوضاع؟
- هل تتعذر دائمًا بضيق الوقت أو نقص المال حتى لا تقوم بما ترغب فيه حقًا؟
- هل تعيش على أمل الفوز بجائزة مالية كبيرة يمكن أن تحل لك جميع مشاكلك؟

وأهم سؤال هو: ماذا سيكون شعورك بعد مرور ستة أشهر من الآن، وأنت لا تزال في مكانك نفسه ولم تقم بأي تغيير في حياتك؟

ولا يزال السؤال يطرح نفسه،

**"إن لم يكن الآن، فمتى إذن؟"**

إذا اتخذت القرار أخيرًا بأن الوقت قد حان لكسر أبواب الصناديق التي تحبس نفسك بداخلها، فاستعد، لأنه قد آن الأوان لتنفيذ ما حلمت به!

> "إن الجنون هو أن تقوم بالشيء نفسه مرارًا وتكرارًا متوقعًا حدوث أي تغيير في النتيجة."
>
> **مصدر مجهول**

# الفصل الثامن عشر

# خطة التغلب على الصناديق

قد يبدو الأمر غريبًا بعض الشيء إذا تخيلت نفسك تخوض حربًا مع مجموعة من الصناديق. فالصناديق ليست بالعدو الخطير الذي تقف أمامه، فقد تبدو لك وكأنها لا تتمتع بالكثير من القوة أو لا تمثل تهديدًا كبيرًا، وبالتالي فأنت ترى أنه لا يجب أخذها على محمل الجد. لذلك، سيكون من الصعب عليك تخيل خطة الهجوم التي ستضعها للانتصار على هذه الصناديق. لذا، دعني أقدم لك شيئًا يمكن إدراكه بسهولة ويدخل في قلبك بعض مشاعر الخوف. فإذا كان الإنسان سيخوض معركة، وإن كانت في مواجهة شيء غير مادي، فمن الأيسر عليه أن يقاتل عدوًا يمكنه رؤيته جيدًا بدلًا من قتال شيء غير ملموس. وعلى الرغم من أن الصندوق قد لا يبدو عدوًا خطيرًا، فإنه في الحقيقة يمكن أن يكون أخطر من مواجهة الأعداء الخطيرين.

فتخيل أنك قد عدت إلى أيام الفرسان الذين كانوا يتلألؤن في دروعهم اللامعة بالحروب وأن هناك بعض المخلوقات العملاقة الآكلة للبشر تهدد أهل بلادك.

والآن تخيل أنك أحد هؤلاء الفرسان وأحد هذه المخلوقات قد خطف زوجتك وكله عزم على تناولها على الغذاء. سيكون أمامك في هذه الحالة ثلاثة اختيارات:

١- أن تجري باتجاه المخلوق ملوحًا بسيفك وصارخًا فيه بكل ما لديك من عزم دون أن تضع أية خطة على الإطلاق، فأنت كلك حماس ورغبة في الفوز بالمعركة.

٢- أن تستسلم للأمر الواقع وتجلس نادبًا حظك السيئ الذي جعلك تخسر زوجتك، لأنك تعلم أنه مهما فعلت سيقوم المخلوق بقتلك بمجرد الظهور أمامه بغرض إنقاذها، وأنت لست انتحاريًا بطبعك.

٣- أن تتسلل إلى مكان هذا المخلوق وتأخذ وقتك في دراسة عاداته بدقة، ثم تبدأ في وضع خطة لإنقاذ حياة زوجتك.

إذا اخترت الخيار الأول، ستكون النتيجة أنك ستهزم شر هزيمة وسيتم القضاء عليك في الحال.

أما إذا اخترت الثاني، فإنك بذلك تكون قد استسلمت بكل سهولة دون أن تقوم حتى بالمحاولة، تاركًا زوجتك لتلقى مصيرها الرهيب على يد هذا المخلوق بينما تقضي أنت بقية حياتك شاعرًا بالذنب تجاه عدم محاولتك إنقاذها. وتكون النتيجة أن تخسر زوجتك وآمالك وأحلامك وشجاعتك وتقديرك لذاتك. فقد قمت بالخيار الآمن، ولكن على المدى القصير فقط.

لكن في حالة الخيار الثالث، فإنك ستلعب دور المحقق الماهر الذي يقوم بدراسة كافة الاختيارات المتاحة أمامه ويأخذ ما يكفيه من الوقت لدراسة عدوه. فستلاحظ مثلاً أوقات قيامه بعاداته اليومية من الأكل والنوم، كما أنك ستدرس مدى خطورة أسلحته وقد تكتشف أيضًا نقاط ضعفه، فكل عدو له نقاط ضعف معينة. وعن طريق استخدامك لهذه المعلومات الثمينة سيمكنك وضع خطة للهجوم. وقد يكون الأمر سهلاً للغاية مثل أن تقوم بخطف زوجتك بينما يقوم هو بإحضار الماء الذي اعتاد شربه كل يوم قبل النوم، أو أن تقوم بطعنه وهو نائم في فترة الظهيرة. وفي كلتا الحالتين، تكون قد درست عدوك وعرفت الخطة التي يجب وضعها للانتصار في المعركة - دون التعرض لأية مخاطر على الإطلاق.

من ثم، فنصيحتي أن تتبع الخيار الثالث في مهاجمتك للصناديق التي تهدد حياتك. أي أن تطبق الاستراتيجية نفسها، ولكن مع اختلاف العدو. فضع هذه الصناديق مكان المخلوقات الضخمة في المثال السابق حتى تستطيع تصور مدى خطورتها وقوتها. فيمكنك تصور نفسك في معركة شرسة مع هذا المخلوق يكون النصر فيها لك في النهاية، أو

يمكنك أيضًا تصور نفسك كما لو كنت تهدم جدران هذه الصناديق باستخدام المطرقة. المهم أن تقوم بواجبك وتدرس هذه الصناديق بكافة تفاصيلها الدقيقة في محاولة منك لمعرفة نقاط الضعف بها ونقاط القوة والسلوكيات التي تفرضها عليك، وعن طريق تلك المعلومات تقوم بوضع خطة للهجوم.

قد لا تشعر بالراحة في البداية وأنت تحاول الحصول على هذه المعلومات. فقد يكون من الصعب عليك أن تكون صادقًا مع نفسك بشأن الأشياء التي لا تريد رؤيتها في شخصيتك. لذا، يجب أن تتذكر أن ليس كل ما تراه في مرآة نفسك هو دائمًا ما تريد أو تستطيع رؤيته. ومن ثم، يمكنك الاستعانة بأحد أصدقائك المقربين في تحديد بعض الصناديق التي لا تستطيع رؤيتها. لكن، تذكر أن هذا الصديق يجب أن يكون محلاً للثقة. فإذا تركت الحكم لأي شخص، قد يكون للأمر عواقب وخيمة لأنك بذلك ستسمح لمن يحبون توجيه النقد لمن حولهم في فعل ما يحلو لهم في ثقتك بنفسك. وفي كلتا الحالتين، كلما ازداد كم المعلومات التي تستطيع الحصول عليها، أصبح من السهل عليك وضع الخطة المناسبة للانتصار على هذه الصناديق. وبينما تقوم بتحليل كل صندوق حاول أن ترجع بذاكرتك إلى الوراء بقدر المستطاع (حتى مرحلة الطفولة) لتربط بين تصرفاتك الحالية وما حدث لك في الماضي. قم بتدوين كافة الملاحظات، مهما كانت بسيطة، على الورق حتى لا تنساها في تقديرك الكلي للأمور في النهاية.

وفيما يلي قائمة بالصناديق التي قمت بذكرها آنفا في هذا الكتاب، والتي قد تساعدك في الاهتداء إلى الطريق السليم نحو اكتشاف ذاتك. هذا، ويمكنك أنت أيضًا إضافة بعض الصناديق الأخرى التي تنطبق عليك وحدك. تحقق من الصناديق التي يمكن أن تنطبق عليك فيما يلي، حتى إذا كان ذلك الانطباق على نطاق ضيق، ثم قم بترتيبها تبعًا لأهميتها بالنسبة لك فيما بعد.

## قائمة الصناديق السلوكية:

- العجز والإلزام
- الماضي
- الكمال
- إدمان العمل والوظيفة غير المناسبة
- الوزن
- الفراغ
- الأسرار
- الإنكار
- توقعات الآخرين
- النرجسية
- القوة والسيطرة
- العلاقات الاجتماعية غير المشبعة للرغبات
- الأفكار الانتحارية
- المشكلات الصحية
- الألم
- الغضب والسخط والانتقام
- الأعذار
- المخاوف المرضية

- الملل
- العادات
- نفاد الصبر
- الضحية
- التعاسة
- التشاؤم
- الحظ السيئ
- رثاء الحال
- الإرهاق المزمن
- التوقعات المتدنية
- الشعور بأنك غير محبوب
- التبعية
- الكراهية
- الغيرة
- التمني
- سوء الفهم
- مقاومة التغيير
- الإهمال
- المعتقدات
- السخرية والنقد

## صناديق الخوف

- الخوف من الفشل
- الخوف من النجاح
- الخوف من المجهول
- الخوف من الألم
- الخوف من عدم حب الآخرين لك
- الخوف من الوقوع في الخطأ
- الخوف من المخاطرة
- الخوف من الوحدة
- الخوف من الخسارة
- الخوف من الشعور بانعدام القيمة
- الخوف من هجر الآخرين لك

يمكنك وضع خطتك للتغلب على الصناديق عندما تقوم بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات. ولكي تستطيع فرز كافة المعلومات التي قد تفيدك في هذا الشأن، يمكنني إعطاؤك مثال على نفسي وعلى الصناديق التي كنت أسيرة لها قبيل ذهابي إلى المكسيك (فلم أكن أعلم في ذلك الوقت ما الذي كان يحدث لي بالضبط)، وفيما يلي قائمة بكافة الصناديق التي تمكنت من التعرف عليها:

- العلاقات الاجتماعية غير المشبعة للرغبات
- الخوف من المجهول
- الخوف من عدم حب الآخرين لي
- الفراغ
- الاكتئاب
- الشعور بانعدام القيمة

- الماضي
- الملل
- العادات
- الإنكار
- معتقداتي
- الخوف من الأماكن الضيقة
- الغضب
- الشعور بأنني ضحية

بعد أن قمت بتحديد الصناديق التي كنت أخضع لها، بـدت لي كـما لـو أنهـا خارقـة ولا يمكن التغلب عليها. وللتقليل من ضخامة هذه الصناديق كانت خطوتي التالية هي تعريف كل صندوق بشيء من التفصيل، ومحاولة التعرف على علاقته بغيره من الصناديق الأخـرى ودرجة أهميته بالنسبة لها. وفيما يلي بعض التعريفات التي استطعت التوصل إليها:

## العلاقات الاجتماعية غير المشبعة للرغبات

لم أنعم في زواجي بالتقدير أو الحب أو الدعم المعنوي. فقد كنت أشعر أن هـذه العلاقـة تستنزف قواي حيث كانت هي شغلي الشاغل. وكانت النتيجة أن تمكن مني الضغط النفسي والإرهاق البدني.

## الفراغ

لم يكن لي هدف في الحياة وكنت أصحو كل صباح بلا غاية، وفاقدة الحس بقيمة أي شيء من حولي. فقد كنت أبحث دائمًا عن هدف جديد لحياتي لكن دون جدوى.

## الخوف من المجهول

إن جهلي بما يمكن أن يحدث إذا طلبت الطلاق أصابني بالخوف الشديد مـن اتخـاذ هـذه الخطوة بالفعل. هل سأعيش وحيدة؟ هل سأضـطر إلى بيـع المنـزل والبحـث عـن وظيفـة ملائمة؟ هل سأفقد خيولي العزيزة؟ هـل سـيكرهني الجميـع لاتخـاذي هـذا القـرار؟ هـل سيغضب زوجي مني؟ هل ستتوقف ابنتي عن حبها لي لطلاقي من والدها؟ لقد كان لـدي العديد من الأسئلة التي استحوذت على كل تفكيري في ذلك الوقت.

## الاكتئاب

كنت أنام لمدة ١٢ ساعةً في اليوم، بما في ذلك قيلولة الظهيرة، ومع ذلك كنت أشعر بالإرهاق طوال الوقت. هذا، وقد كنت أنام لأكثر من ذلك في الأيام التي يكون فيها الطقس مظلمًا وملبدًا بالغيوم. فلا تكون لدي الطاقة أو الرغبة في القيام بمهامي اليومية وكنت لا أجد أية متعة في الأشياء التي اعتدت من قبل الاستمتاع بها. لكنني لم أستطع معرفة السبب الذي كان يجعلني أشعر بالحزن والتعاسة ويجعلني أكره نفسي طوال الوقت.

## الخوف من عدم حب الآخرين

لقد كان يسيطر علي دائمًا الخوف من أنني إذا تخليت عن زوجي، لن أجد الحب بعد ذلك أبدًا، وذلك على الرغم من أن الحب كان قد اختفى بالفعل من علاقتي الزوجية في تلك الفترة. وظللت أتسائل عما إذا كانت العلاقة الزوجية الفاشلة أفضل من عدم وجود علاقة على الإطلاق أم العكس هو الصحيح.

## الغضب

لقد قمت بكبت غضبي وتعبئته بداخلي لعدة سنوات حتى أتجنب أية مواجهات عنيفة. وكنت في بعض الأحيان أقوم بكبته بداخلي لفترة طويلة حتى أصل إلى حالة تدفعني فيها أصغر الأشياء إلى الانفجار، ويكون هذا الانفجار في شكل صراخ أو إلقاء الأشياء من حولي.

## الماضي

لقد كان الماضي يبعث بداخلي الكثير من مشاعر الحزن، وكنت دائمًا ألقي بالذنب على الظروف التي جعلتني أتعرض لمثل هذه المواقف العصيبة في حياتي الماضية. كنت أشعر بالذنب والخوف والرعب والتقيد داخل بعض التجارب التي مررت بها. وكانت أكثر المخاوف التي تعتمل في نفسي خوفي من أن أكون السبب وراء ما حدث لي في الماضي، وتصور أنني سأظل داخل هذه الدوامة طوال حياتي.

### المعتقدات

طالما أقنعت نفسي أن زوجي أكثر ذكاءً وخبرةً بهذه الحياة وأنه أكثر أهميةً مني، هذا بالإضافة إلى شعوري بأنني لن أستطيع الاستقرار ماديًا دون الاستعانة بمعرفته بالأمور المالية. لقد نشأت على الاعتقاد بأن الزيجات التي تستمر لفترة طويلة من الوقت هي الأفضل، وأن من يحصلون على الطلاق لم يبذلوا كل ما لديهم من جهد لإنجاح العلاقة بينهما. كما كان لدي دائمًا اعتقاد راسخ بأن بقائي مع زوجي كعائلة واحدة سيوفر مناخًا أفضل لابنتنا على عكس الانفصال. كما أنني كنت متأكدة من أنني إذا عزمت على الطلاق سيتهمني الجميع بالفشل.

### الملل

لقد كنت أهيم على وجهي بهذه الحياة، تائهة بلا هدف أو غاية. فكنت أقوم بالشيء نفسه كل يوم دون أمل في العثور على أي شيء جديد أو ممتع في هذه الحياة.

### الخوف من الأماكن المغلقة

إن ذكرياتي المؤلمة لما تعرضت له من اعتداء وأنا طفلة جعلني أخاف من الوقوع في الشرك مرة ثانية. فكنت أقوم دائمًا بالهروب عندما أشعر بأنني محاصرة داخل مكانٍ ما، سواء أكانت هذه المحاصرة بدنية أم نفسية. أو حتى عندما أجد نفسي في مكان صغير مليء بالناس، يكون رد فعلي المباشر هو الهروب. فكنت أقوم دائمًا بركوب السيارة وترك المنزل في الحال عندما أشعر أنني تحت ضغط نفسي كبير. وكان هذا السلوك يشعر أهل بيتي بالهجر والإحباط.

### العادات

كانت عاداتي تتمثل في النوم كل يوم بعد الظهر لفترة قصيرة من الوقت والقيام بالمهام الروتينية المعتادة (والتي لا تتطلب أي مجهود ذهني على الإطلاق) ودفن نفسي في الشئون

المنزلية وإطعام حيواناتي، وغيرها من الأشياء التي كانت تمنحني شعورًا بالاستقرار في وقت غير مستقر على الإطلاق.

## الإنكار

لقد كنت أنكر دائمًا أن هناك ما يحاصرني ويحدد حياتي. فبينما كنت أدرك بعض الصناديق التي أحبس نفسي بداخلها، كان هناك العديد من الصناديق الأخرى التي لم أعلم عنها أي شيء. هذا، وكنت آمل دائمًا في اختفاء الكثير من هذه الصناديق مع مرور الوقت. وكنت أداوم على الذهاب إلى الطبيبة النفسية كل أسبوع. وعلى الرغم من أنها كانت تمنحني بعض الراحة والتوجيهات المفيدة، فإن المشكلات بداخلي كانت لا تزال تتحكم في.

## الضحية

من السهل جدًا على الإنسان أن يقع في شرك رثاء النفس والتهرب من تحمل مسئولية أفعاله. وكان هذا ما فعلته، فقد كنت أعطي لنفسي الأعذار دائمًا حول ما قمت به وما لم أقم به، وكنت ألقي باللوم على غيري أو على الظروف أو سوء الحظ. فكان هذا الأمر يسمح لي بعدم التصرف لتصحيح أي موقف أمر به.

## الانتقاص من شأن الذات

لقد كان الشعور بالفراغ يملؤني - هذا الشعور بأن لا أحد يحتاج إلى وجودي - وأن حياتي ليس لها معنى، وأنني مهما فعلت لن أقوم بواجبي على أكمل وجه. وكان هذا الشعور هو سبب عزمي على عدم محاولة القيام بأي شيء. فبما أنني لا أقوم بواجباتي على النحو الصحيح، فمن الأفضل ألا أقوم بأي شيء على الإطلاق. وكنت أبحث دائمًا عن تقديري الداخلي لذاتي عن طريق مدح الآخرين لي، الأمر الذي أدى بي في النهاية إلى الشعور بالإحباط.

لكن يجب التذكير هنا أنني كنت أمر بأسوأ حالاتي في تلك المرحلة من حياتي. فإذا كانت الصناديق التي تعيش بداخلها أقل في العدد من هذه التي كنت أعيش أنا بها، فأنت أفضل حالاً مني بكثير. هذا بالإضافة إلى أنك إذا كنت تسعى إلى التغيير وأنت تحاول البحث عن أجوبة، لكنك لست في حاجة ملحة إلى هذه الأجوبة، سيمنحك هذا مزيدًا من الوضوح في التفكير، وقد يسهل أيضًا من حدوث التغيير. لكن، لا يجب أن تشعر باليأس إذا كانت صناديقك كثيرة كما كان الحال معي. فالخطوة التالية ستكون التعرف على أفضل خطة يمكنك وضعها للهجوم على تلك الصناديق، بصرف النظر عما إذا كانت قليلة أم كثيرة. ولا تنس أن بعض الصناديق قد تكون مفيدة وواقية للإنسان، لذلك لا تقم بإدراجها في قائمة الصناديق العدوة أثناء تحليلك لها.

الآن، وبعد أن قمت بالبحث وكتابة القوائم التفصيلية حول المشاعر والمشكلات المحددة التي قمت باكتشافها، ستكون الخطوة التالية هي تقليل كمية الصناديق التي سيتم العمل عليها عن طريق وضع قائمة بالأولويات والتحقق من وجود أي تداخل بين الموضوعات المختلفة. وفيما يلي ما قمت به من فرز للصناديق الخاصة بي:

أولًا، إن أكثر الصناديق سيطرةً علي هي صندوقي العلاقات الاجتماعية غير المشبعة للرغبات والفراغ؛ واللذان يرتبطان بدورهما بصناديق الاكتئاب والملل والعادات.

ثانيًا، إن تجربة الاعتداء البدني الذي تعرضت له في طفولتي ظلت تطاردني وتسيطر على حياتي بالكامل. فظل تقديري لذاتي مقيدًا داخل صندوق الشعور بأنني ضحية، الأمر الذي جعلني أشعر بعدم القدرة على التحكم في مصيري. هذا، وقد منحني صندوق الخوف من الأماكن الضيقة بعض الشعور بالأمان وساعدني على إدراك أنه عندما يحين الوقت للاختيار بين التصرف في الموقف أو الهروب منه فإنني أختار دائمًا الحل الثاني. وعلى الجانب الآخر، كان صندوق الغضب المكبوت، الذي قمت بدفنه لسنوات عديدة، يصرخ بداخلي للخروج. ونتيجة لتجاهلي إياه لفترة طويلة تحول إلى صندوق خانق وقاتل يدمر جوانب عدة بحياتي.

ثالثًا، لقد أصابتني صناديق الخوف من المجهول وعدم حب الآخرين لي بالشلل، فأصبحت غير قادرة على الحركة أو اتخاذ أي قرارات. الأمر الذي جعلني أنهك نفسي في طاحونة الحياة دون أدنى أمل في الشعور بأية راحة. أما صندوق معتقداتي المتعلقة بالحب والزواج، فكان مبنيًا على توقعات الآخرين مني. وكان صندوق الإنكار يدفعني لدفن رأسي بالرمال كالنعام على أمل أن يأتي اليوم الذي أستجمع فيه شجاعتي لإخراج رأسي ويتغير فيه كل شيء بسهولة لتحول حياتي إلى العالم الخيالي الذي كنت أحلم به.

أما بالنسبة للمشكلات الدفينة بداخلي، فكانت تتمثل بالطبع في ضخامة حجم قفص الانتقاص من قيمة الذات. فمن أكون؟ وما هي دوافعي في الحياة؟ وما الذي كنت أحب القيام به؟ وكيف يمكنني الحصول على تقدير داخلي لذاتي بدلاً من انتظار الحصول عليه من الآخرين من حولي؟ من أكون لأعتقد أنني أستحق ما هو أفضل في هذه الحياة؟

لقد اكتشفت أنني كنت أملك خطة بالفعل للتخلص من هذه الصناديق ولكن في اللاوعي. وكانت هذه الخطة تقوم على فكرة النجاة والبقاء. وكان الأمر أشبه بما يلي:

- إن صندوق الخوف من الأماكن الضيقة قد وفر لي الحماية اللازمة ودفعني للهروب إلى أبعد مكان أستطيع الوصول إليه؛ فقد جعلني أرغب في استعادة عافيتي والتمتع بمتسع من الوقت والمكان والانفراد بذاتي.
- لقد وجدت نفسي أسعى إلى معرفة ما هو مهم بالنسبة لي حقًا. وسألت نفسي: من سأكون إذا تخليت عن كافة الأشياء المادية والشخصية التي كانت تحدد لي حياتي.
- لقد أدركت أنني يجب أن أغير بعض معتقداتي المتعلقة بالحب والزواج والماضي وتوقعات الآخرين مني.
- يجب أن أواجه مخاوفي لأنها تشل حركتي وتفرض قيودًا على تصرفاتي وأفكاري وحياتي.
- يجب أن أولي نفسي بمزيد من العناية عن طريق الاهتمام ببدني وعقلي وروحي.

كان هذا مثالًا واحدًا فقط حول كيف يمكنك الاستفادة من ترجمة سلوكياتك إلى صناديق يمكنك التعرف عليها في وضع خريطة لطريقك في رحلة البحث عن ذاتك. والآن، سأقوم بعرض مجموعة أقل تعقيدًا من الصناديق التي تنتمي لشخص آخر.

دعني أولًا أذكرك بـ"جورج" الذي عرضت قصته في الفصل السابع من هذا الكتاب، فهو الذي كان يقوم بتنظيف السجادة كل يوم باستخدام المكنسة الكهربائية. عندما قام هذا الرجل بتحليل صناديقه، كانت النتيجة ما يلي:

## الكمال

لقد كان هناك شعورًا داخليًا لدى "جورج" يدفعه للحفاظ على منزله ومحيط عمله بلا شائبة. وكان يتملكه شعور عميق بعدم الراحة والضيق عندما تكون الأشياء في غير مواضعها الطبيعية. فكان يعرف أن هناك خط رفيع بين النظافة والدقة المبالغ بها في النظافة، كما كان يدرك أنه ينتمي إلى الفئة الثانية. وكان يتساءل دائمًا عن السبب الذي يجعل الآخرين يعتقدون أن هناك معنى سيئا وراء تصرفاته، فكان أصدقاؤه والمقربون له يقومون دائمًا بانتقاده بسبب هذه التصرفات.

## الروتين

يجد "جورج" راحته في القيام بالأشياء بالأسلوب نفسه كل يوم، ولا يفهم سبب عدم ارتياحه لأي حدث مفاجئ يطرأ على حياته، سواء أكان جيدًا أم سيئًا.

## مقاومة التغيير

كان "جورج" يقاوم تجربة كل ما هو جديد، وكان يشعر بالإحباط عندما يريد منه الناس القيام بالتغيير على الرغم من أنه يرى أن الوضع القديم لا يزال جيدًا.

## الخوف من الفشل

لقد كان صندوق الخوف من الفشل يسيطر على حياته، وخاصةً الفشل في الأشياء التي لم يقم بتجربتها من قبل. لذلك، كان يفضل اتباع الطرق القديمة التي أثبتت نجاحها معه من قبل، بدلًا من المخاطرة بأمور جديدة قد يكون الفشل قدره فيها.

## الخوف من عدم حب الآخرين له

يخاف "جورج" من الفشل لأنه سيؤدي إلى عدم حب الآخرين له. وهذا الخوف الدفين هو الذي يدفعه للاجتهاد في أي عمل يقوم به ومحاولة عدم القيام بأي أخطاء.

## الارتباك

لم يكن "جورج" مستوعبًا كيف يمكن أن تؤثر عاداته اليومية وسلوكياته على الآخرين أو تزعجهم.

## تقدير الذات

يرتبط تقدير هذا الرجل لذاته بأدائه للمهام المطلوبة منه وليس بإيمانه بذاته. ولحسن الحظ، فهو يتمتع بالذكاء والحساسية والاهتمام الذي يجعله يبحث دائمًا عن الفرص لتنمية ذاته. وعندما قام بدراسة الصناديق التي يحصر نفسه بداخلها توصل إلى فهم عام وشامل للمشكلة والذي تلخص فيما يلي:

## ملخص عام

لقد سيطر عليه قفص الانتقاص من قدر الذات وظل حبيسًا له طوال حياته. فقد كان يؤمن بأن كيانه يقوم بالكامل على ما يفعله ومدى كفاءته في هذا الفعل. وكانت النتيجة أنه أصبح يضع لنفسه معايير عالية للغاية في الأداء، وكانت أكبر المخاوف المسيطرة عليه هي عدم الوصول إلى هذه المعايير. فكان يتحاشى القيام بأية مخاطرة يمكن أن تؤدي به إلى الفشل عن طريق البقاء في الإطار الآمن من العادات والروتين اليومي، وتجنب كل ما هو جديد. وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجية في الحياة قد توفر له الأمان بالفعل، فإن التعليقات التي يتلقاها من الآخرين كانت تؤدي إلى ارتباكه حول الأداء الكامل الذي لا يرى الآخرون له أهمية أو قيمة كبيرة. وكان يرغب دائمًا في التخلص من هذا الارتباك والشعور بقلة الضغط العصبي عليه.

وبالتالي كانت خطة "جورج" المبنية على هذه المعلومات كالتالي:

- إيجاد الطرق اللازمة لبناء ثقته بنفسه
- تعلم القيام ببعض المخاطرات التي قد تؤدي إلى نوع من الفشل
- تقييم ما إذا كان الآخرون لا يزالون على حبهم له على الرغم من فشله في بعض الأمور الصغيرة

ومن ثم، كان عليه أن يقرر الخطوات التي قد تساعده بشكل كبير في النجاح في هذه الخطة. وكان عليه الاختيار بين التغييرات البسيطة والكبيرة التي تهدف إلى تحقيق النتائج التي يرجوها.

## التغييرات البسيطة والكبيرة

بعد أن قمت الآن بواجبك واكتشفت من خلال بحثك بعض النماذج السلوكية التي تشير بوضوح إلى أقصر سبل الكشف عن الصناديق التي تحدد حياتك، ما الخطوة التالية؟

أولًا وقبل كل شيء، يجب أن تتذكر أن جميع الصناديق تنصب في صندوق الخوف الرئيسي، وأنه مهما كانت الخطوات التي حاولت اتخاذها في التخلص من هذه الصناديق، سيظل هناك دائمًا شيء من الخوف بداخلك. لكن، إذا نظرت إلى الجانب المشرق من الموضوع، وأدركت أن الخوف لا يزال موجودًا بداخلك، سواء أقمت بهذه الخطوات أم لا، سيكون من الأسهل عليك الالتزام بالتغيير.

قد يرى بعض الناس أن البدء بتغييرات بسيطة سيكون أكثر أمنًا بالنسبة لهم، بينما يؤمن البعض الآخر أن التغييرات الكبيرة هي السبيل الوحيد لهم للخروج من الصناديق التي تحاصرهم. أما بالنسبة لي، فقد وصلت وقتها إلى أكثر لحظات حياتي تأزمًا، الأمر الذي جعلني أدرك أنني إذا لم أخطو خطوات كبيرة نحو التغيير سأجد نفسي مرة أخرى داخل الدوامة التي كانت تعتصر كياني من قبل، وهذا الأمر كان يخيفني أكثر من القيام بمخاطرة كبيرة.

لقد اتخذ "جورج" قرارًا بالقيام ببعض التغييرات البسيطة في حياته، وبدأ بقطع عهد على نفسه ألا يقوم بتنظيف السجادة في أيام الاثنين والجمعة من كل أسبوع. ولكي يسهل على نفسه هذه المهمة كان يقوم كل أسبوع بتحديد هذين اليومين في النتيجة ويضع علامة على الأيام التي التزم فيها بهذا الأمر. وبعد أن أصبح هذا الأمر جزءًا من عاداته وشعر أن أصدقاءه وأفراد عائلته لا يزالون على حبهم له، بدأ يفكر في القيام ببعض التغييرات البسيطة الأخرى. الأمر الذي ساعده على بناء ثقته بنفسه ليبدأ تدريجيًا في القيام بمخاطر أكبر بحياته. وكانت هذه المخاطر الكبيرة بالنسبة له تتمثل في ترك الأطباق في حوض المطبخ دون غسيل حتى الصباح مرة واحدة كل أسبوع! وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو تافهًا بالنسبة للكثير من الناس، فإنه كان يمثل أهمية كبيرة عنده في البداية، لكن إدراكه أنه سيلتزم بهذا الأمر مرة واحدة فقط في الشهر جعله يطمئن لاستمراره في القيام بعاداته اليومية بقية الشهر. ففي تقديره الكلي للأمور وجد "جورج" أن العالم الذي خلقه لنفسه لن ينهار نتيجة قيامه بهذه التغييرات، الأمر الذي أدى إلى شعوره بارتياح كبير ساعده على الاستمرار في رحلة بحثه عن الفرص الجديدة التي تمنحها له الحياة. هذا بالإضافة إلى أن هذه التغييرات قد سمحت له بتوفير بعض الوقت لقضائه مع الأشخاص المقربين له. ومن الخطوات الكبيرة التي قد يخطوها "جورج" نحو التغيير أيضًا هي أن يعزم على القيام برحلة خارج نطاق الاستجمام الذي كان يحدده لنفسه ولعائلته.

## كيفية القيام بالتغييرات البسيطة

فيما يلي بعض الأفكار التي قد تساعدك في القيام ببعض التغييرات البسيطة التي تتناسب مع حالتك:

- تغيير طريقة تصفيفك لشعرك. وقد تبدأ بشيء بسيط للغاية مثل تغيير الجانب الذي تسدل الشعر عليه.
- بدلًا من تغيير نظامك الغذائي بشكل مفاجئ، قم بتدوين كل ما يدخل جسمك من طعام كل يوم ولمدة شهر، ولا تقم بأي تغيير على الإطلاق. لكن اقطع على نفسك

عهدًا بأن تلتزم بتدوين كل ما تأكله - وبدقة. فقيامك بهذا الأمر سيمنحك قدرًا كبيرًا من المعرفة بشأن نظامك الغذائي الحالي وما يدخل جسمك من السعرات الحرارية. ومع وضعك لهذا الأمر في الاعتبار، سيمكنك فيما بعد القيام بخطوات أكبر نحو تغيير نظامك الغذائي بالكامل.

- التغيير من ردود أفعالك بعض الشيء. فعندما يسألك أحد، على سبيل المثال، عن حالك، اجعل ردك دائمًا "أنا في أحسن حال!" (ومن النتائج الثانوية للقيام بهذا الأمر أنك ستحسن بدورك من ردود أفعال من حولك، كما أنك ستتجنب بهذا الشكل الاستماع إلى شكوى الآخرين من الحياة عندما تسأل بدورك عن حالهم).
- احتفظ بسجل لإنجازاتك اليومية. وليس بالضرورة أن يكون هذا السجل نوعًا من المذكرات التي تكتب فيها كل ما يحدث لك على مدار اليوم بالضبط، لكن قم بتسجيل شيء واحد فقط نجحت في تحقيقه كل يوم. فقد تسجل مثلاً أنك تلقيت مجاملة من أحد الأشخاص، أو أنك قمت بمساعدة أحد الجيران، أو أنك استطعت الانتهاء من أحد المشاريع المهمة بالعمل، أو مجرد أنك استطعت أن ترسم ابتسامة على وجهك طوال اليوم. وعندما تقوم بالنظر إلى هذا السجل بعد شهر، ستتذكر كم الأمور الإيجابية التي استطعت تحقيقها من قبل وستبتعد عن التركيز على الأمور السلبية فقط.
- شراء ملابس ما كنت لتختارها لنفسك من قبل. ويمكنك أيضًا اختيار لون لم تعتد على ارتدائه ولاحظ ما إذا كان الآخرون سيلاحظون هذا التغيير.
- اختر أحد شرائط أو كتب التنمية البشرية الموجودة في المكتبة واستفد من الأفكار الأخرى التي يمكنك الحصول عليها. فهناك العديد من الشخصيات التي قد تدفعك إلى تغيير ذاتك، فاستمع إلى أكبر عدد منهم لأن كل شخصية لها وجهة نظر مختلفة وأسلوب مغاير في التحدث عن بعض الأمور التي قد تمس حياتك. وحتى إذا

استطعت الحصول على فكرة صغيرة من كلٍ منهم، ستتجمع هذه الأفكار الصغيرة لتنير لك الطريق الذي تسلكه للكشف عن ذاتك.

- إذا لم تذهب من قبل إلى إحدى دور السينما بمفردك، حاول خوض هذه التجربة لأول مرة. فقد يكون هذا الأمر بمثابة الخطوة الأولى على طريق الاستقلالية.
- عد نفسك بأن تأخذ حمامًا طويلاً لمدة نصف ساعة مرة واحدة في الأسبوع دون أن يزعجك أحد. وقم بإعلام أفراد أسرتك بهذا الأمر حتى لا يقوموا بإزعاجك بالمكالمات الهاتفية أو طلب مساعدتك بالأمور المنزلية أو أي أمر آخر. فالغرض من هذا الأمر هو أن تقوم بتخصيص بعض الوقت لنفسك وأن تضع نفسك على رأس أولوياتك.
- خطط للحصول على بعض جلسات التدليك – فأنت بحاجة لذلك.
- اسألي إحدى جاراتك عما إذا كانت تستطيع استبدال الأدوار معك في إعداد الطعام. فمن السهل أن تشعري بالملل من إعداد وصفاتك المعتادة كل يوم، لذلك يمكنك إعداد طبقك المفضل وتقوم هي بإعداد طبقها، ثم تقومان باستبدالها حتى تحصلا على نوع جديد من الطعام دون أن ترهقا أنفسكما في التفكير بوصفات جديدة يمكن أن تنجح أو تفشل.
- ذكر نفسك دائمًا في كل مرة تقول فيها "لا أستطيع" بضرورة تغييرها إلى "لا أفضل القيام بهذا الأمر".
- خصص يوم الجمعة من كل أسبوع للتجمع مع العائلة وعدم القيام بأي شيء آخر. وقم بتحديد هذا اليوم في النتيجة بخط كبير وواضح؛ حتى لا تنسى وحاول الالتزام بذلك.
- بدلًا من الرفض المباشر لأية فرصة جديدة تسنح لك، ابدأ من الآن في الموافقة. واسأل نفسك عما تخاطر به حقًا إذا قمت بهذا الأمر الجديد وفشلت فيه.

- حاول أن تستبدل عبارة "ليس لدي ما يكفي من الوقت" إلى "لا أضع هذا الأمر ضمن أولوياتي في الوقت الحالي". وحتى إذا لم تشعر في البداية بالراحة عند قول هذا لأفراد عائلتك بصوتٍ عالٍ، ابدأ في قوله لنفسك كخطوة أولى.
- قم بوضع بعض الحدود عن طريق رفض القيام ببعض الأمور الصغيرة التي يتوقعها الآخرون منك.
- قم بشراء شيء واحد بسيط لنفسك كل أسبوع.
- تناول الطعام في أحد المطاعم الجديدة التي لم تذهب إليها من قبل.
- قم بالأشياء نفسها التي تقوم بها كل يوم لكن قم بتغيير ترتيبها.
- اقرأ صفحة الوظائف الخالية بالجريدة كل يوم واتصل بأكبر عدد ممكن من الأماكن التي قد تثير اهتمامك واحصل على الكثير من التفاصيل المتعلقة بهذه الوظائف. فقد تعثر على فرص لم تخطر حتى ببالك.
- حاول القيام ببعض الأنشطة الجديدة مثل ممارسة تمارين رياضية لم تقم بتجربتها من قبل، والتي يمكن أن تزيد من طاقتك البدنية وترفع من روحك المعنوية.

## كيفية القيام بالتغييرات الكبيرة

بعد نجاحك في القيام بالتغييرات البسيطة بحياتك واستعدادك لاتخاذ خطوات أكبر نحو التغيير، يمكنك تجربة بعض التغييرات الكبيرة مثل:

- العودة للدراسة من جديد عن طريق المدارس الليلية أو الإنترنت.
- الاستقالة من وظيفتك (بشرط أن تسمح ظروفك المادية بذلك) والبدء في مشروع خاص بك. قم بالبحث والدراسة أولاً حتى تحدد أفضل المشاريع التي يمكنك تحقيق النجاح فيها.
- الانتقال من سكنك الحالي إلى مكان آخر في البلد نفسها أو بالخارج (لكن قم بالطبع بالبحث أولاً عما يمكن أن تحصل عليه من وظائف بهذا المكان الجديد).

- خصص بعض الوقت لشيء طالما أحببته وشغل تفكيرك ولكنك لم تستطع وضعه في مقدمة أولوياتك من قبل. فقم، مثلاً، بكتابة الكتاب الذي طالما أردت كتابته. ابعث بقصائدك إلى المجلات والصحف. قم بتصميم منزلك بيدك.
- قم بممارسة رياضة أو هواية جديدة مثل الغوص أو الفروسية أو كرة الماء أو المبارزة أو الكاراتيه.
- اقطع على نفسك عهدًا بأن تتخلص من وزنك الزائد وابذل قصارى جهدك لتحقيق هذا الأمر.
- حاول الخضوع لأحد أنواع العلاج التكميلية مثل التنويم المغناطيسي أو العلاج بالإبر أو الضوء أو غيرها من وسائل العناية بالنفس.
- أعد تعريف إحدى علاقاتك وحاول الالتزام بها بنسبة مائة في المائة واتخذ الخطوات اللازمة لتحسينها. فلا تقف بمكانك منتظرًا إياها أن تتغير من تلقاء نفسها.
- تخلص من العلاقة الاجتماعية التي لا تشبع رغباتك وتحقق أحلامك وابحث عن أخرى أكثر نفعًا.
- قم بوضع حدود في علاقتك مع أبنائك وهم في سن المراهقة والتزم بتنفيذ العقاب الذي حددته لهم.
- قم بوضع حدود وقواعد تجعلك تشعر بمزيد من الراحة والأمان في علاقتك الزوجية.
- خطط لقضاء إجازة مختلفة هذا العام. فيمكنك مثلاً الذهاب في رحلة بدون أسرتك، الأمر الذي سيجعلك توفر بعض الوقت لنفسك ولهم أيضًا.
- ارفض القيام بأحد الأمور الكبيرة التي يتوقعها منك أحد الأشخاص، ولا تحاول إعطاءه عذرًا واهيًا لعدم قيامك بهذا الأمر. حاول أن تكون صادقًا مع نفسك ومع

الآخرين واجعلهم يدركون أنك تريد تخصيص بعض الوقت لنفسك بدلًا من الاهتمام بأمور تفرضها عليك توقعات الآخرين منك.

- إذا كنت تخاف الأماكن المرتفعة، حاول أن تلقى تدريبًا على القفز بالباراشوت أو ركوب المنطاد مع شخص تثق به.
- إذا كنت تعاني من بعض المشكلات في علاقاتك مع الآخرين، تذكر كم المرات التي تعثرت فيها وأنت طفل قبل أن تتمكن من المشي وحاول إعادة النظر في هذه العلاقات والبدء في علاقات جديدة مع أناس جدد.
- استجمع شجاعتك واسأل مديرك في العمل عن العلاوة التي تشعر أنك تستحقها.
- اخبر أبناءك أن الوقت قد حان ليعتمدوا على أنفسهم ويستقلوا عنك ماليًا. وحاول تعليمهم التدبير وتحمل المسئولية.
- اعقدي اجتماعًا مع أفراد أسرتك لمناقشة بعض الخيارات المختلفة لتنظيم المهام فيما بينكم. فلا توجد قاعدة مثلاً تقول بإن الفتيان لا يقومون بغسل الملابس أو تنظيف المنزل. ولا تستسلمي لما فرضته عليك التقاليد والأعراف من مهام بسبب انتمائك إلى الجنس الناعم، أو العكس.

من المفترض أن تقوم هذه الأفكار بدفعك للبدء في رحلتك نحو البحث عن ذاتك. وتذكر أنك سواء أقمت بتغييرات بسيطة أم كبيرة، يجب أن تتحلى بالفطرة السليمة وأن تحافظ على سلامتك الشخصية وألا تتعدى الحدود التي وضعها الآخرون لأنفسهم أو تخالف القانون. فترك أطفالك الصغار وحدهم بالمنزل ليلاً بينما تذهبين إلى المدرسة الليلية ليس بالتصرف المسئول. وهذا ما ينطبق أيضًا على امتناعك عن تناول الطعام لمدة أسبوعين بغرض إنقاص وزنك لأنك تعتقد أن هذه هي الطريقة الوحيدة للفوز في معركتك مع الوزن الزائد. وحاول دائمًا أن تأخذ برأي الآخرين من الأصدقاء والعائلة فيما تقوم به، لكن

تذكر أنك ستقابل الكثير من الحاقدين على الطريق في رحلتك الاستكشافية لذاتك. (سوف نناقش هذه الفكرة في الفصل التاسع عشر).

كن صادقًا وصريحًا مع نفسك وحاول الاهتمام بها. وتوخ الحذر. وقم بتجربة كل ما هو جديد. وابحث عن الفرص التي تتيحها لك الحياة.

> "حدد الهدف أولًا، وبالتبعية ستجد السبيل لتحقيقه."
>
> **إبراهام لينكولن**

# الفصل التاسع عشر
# أسلحتك في المعركة مع الصناديق

قبل أن تحاول التخلص من الصناديق التي تتخذك أسيرًا لها، يجب أولًا أن تعرف نوع الأسلحة التي تحملها في جعبتك وأنت تدخل هذه الحرب. والمحارب الجيد هو الذي لا يعلم فقط نوعية الأسلحة المتاحة لديه بل كيفية استخدامها أيضًا. هذا بالإضافة إلى ضرورة أن يكون لديه وعي كامل بالمخاطر التي قد يعرض نفسه لها إذا أساء استخدام هذه الأسلحة. فقد لا يفشل فقط في مهمته، بل سيعرض نفسه والآخرين أيضًا للإيذاء.

هذا، ويتوفر لدى كل إنسان ثلاثة أنواع من الأسلحة ألا وهي:

- ما يستخدمه من كلمات
- ما يقوم به من التزامات
- ما يكونه من تصورات

## الكلمات

تحمل الكلمات قوة لا تقل عن قوة الرءوس النووية. حيث يمكن استخدامها في تهديد الآخرين وقد تساعد الإنسان في إبادة أعدائه بسهولة. لكن إذا تم استخدامها بشكل غير ملائم أو لأغراض خاطئة، يمكن أن تكون لها قوة تدميرية كبيرة. وكالقنبلة النووية، يمكن أن تسبب الكثير من الألم والإحباط عندما تمتد آثارها إلى كل مكان.

فالكلمات يمكن أن تسبب للإنسان آلامًا يظل يحملها بداخله طوال حياته، فيمكن أن تتعرض مثلًا لأي من العبارات التالية وتظل محفورة بذاكرتك إلى الأبد على الرغم من مرور الكثير من الوقت عليها:

- "يالك من فاشل. لا أصدق أنك ابني حقًا."
- "لا يمكنك ارتداء هذا الفستان، فأنتِ بدينة."
- "ألا يمكنك القيام بأي شيء على نحو صحيح؟"
- "يا ليتني لم أنجبك."
- "غبي!"
- "أحمق!"
- "لا تعتقد أنك ذكيٌ - فالمدرس يحب تدليلك فحسب."
- "توقف عن التصرف كالأطفال وكن رجلاً."
- "لقد أفسدت الأمر هذه المرة أيضًا."
- "إنك تملك أقبح أنف في العالم."
- "يالك من أناني!"
- "يالك من حقير!"
- "إنك لا تستطيع أبدًا التفكير بشكل سليم."
- "حاول أن تتحلى ببعض المسئولية."

هل أدركت الآن ما يمكن أن تكون عليه الكلمات من قوة؟ فلدي إيمان قوي أن كل إنسان محفورة في ذاكرته بعض العبارات التي تلقاها منذ فترة من الزمن ولا يزال يتذكرها حتى الآن. وينطبق هذا الأمر بالنسبة لي في كلمة "أنانية" التي تصيبني بالعصبية عندما أسمعها.

قد يتعمد الإنسان استخدام الكلمات كأسلحة أو لا يتعمد. ومثال على ذلك ما يقوم به البعض من مضايقة الآخرين بالكلام. فعلى الرغم من أن الأسلوب المباشر والعنيف في

توجيه النقد للآخرين قد يكون له آثار مدمرة، فإن الأسلوب السلس والخبيث في المضايقة عن طريق استخدام الكلمات التي تحمل معنيين يمكنَ أن يكون أكثر إيلامًا. فأنت تقوم باختزان هذه الإهانات غير المباشرة في عقلك الباطن حتى إذا لم تدركها في ذهنك الواعي. فالكثير من الناس يرون أن المضايقات غير المباشرة تحمل الكثير من الصحة.

على سبيل المثال، كانت صديقتي "جوي" تقوم بشراء احتياجاتها من السوبر ماركت ذات يوم حين سألها الموظف عن المكان الذي وجدت فيه ابنتها الصغيرة اللطيفة التي تصاحبها. وعلى الرغم من أنها تحب ابنتها حبًا جمًا وما كانت لتجرح شعورها عن عمد، فإن ردها على الموظف، الذي كانت لا تقصد به سوى الدعابة فقط، كان من الممكن أن يكون له عواقب وخيمة في ظل ظروف أخرى. فقد قالت له "لقد وجدتها ملقاة في الشارع بجانب القمامة." فإذا ترددت هذه العبارة على أسماع أي طفل، سيعتقد مع الوقت أنه كالقمامة، لا قيمة له. ومن هنا ستبدأ ثقته بنفسه تتضاءل بالتدريج، وكل هذا بسبب نية والده أو والدته السليمة التي لم تكن تتخيل أن ما قالته بدافع الدعابة سيكون له كل هذه الآثار السلبية.

هذا، ومن الأمثلة الأخرى على هذا الأمر ما نطلقه من نكات على أنفسنا في بعض الأحيان. فنحن نقوم بهذا الأمر دون قصد وعلى سبيل الدعابة أو أحيانًا لكسر التوتر والقلق الذي يسيطر علينا في بعض المواقف الحساسة. يمكنني هنا أن أضرب مثالاً على مصممة مواقع الإنترنت التي أستعين بها في عملي. فقد قامت بتصميم ثلاثة مواقع فقط قبل موقعي. لكنني عندما زرتها في منزلها فجأةً لأطمئن على سير العمل، لم أستطع تصديق ما قامت به. فهي موهوبة بحق! فقد تضمنت كل صفحة على الموقع برامج موسيقية، هذا بالإضافة إلى حسها الرائع في التنسيق واستخدامها للصور بشكل جذاب. وقد عجزت عن الكلام من شدة إعجابي بعملها. وعندما هممت بالرحيل، دخل زوجها المنزل وقالت هي له: "حسنًا، لن تقوم بفصلي. فهي لا تكره عملي."

على الرغم من أن ما قالته كان بدافع الدعابة فحسب ودون أية محاولة للتقليل من شأن نفسها، فإن الرسالة التي توصلها هذه السيدة لنفسها هي أن عملها ليس على القدر الكبير

من الجودة، مع أنه في غاية الروعة. فهي ليست بحاجة لشخص آخر يقوم بالتقليل من شأنها، فهي تقوم بهذه المهمة على أكمل وجه!

لقد شرحت من قبل ما يمكن أن تكون عليه الكلمات من قوة. فعن طريق استخدام كلماتها كمصدر للقوة يمكن أن تساعد هذه السيدة نفسها على بناء ثقتها بذاتها والتقدم في عملها. فكان من الممكن أن تستبدل ما قالته بالعبارة التالية، والتي يمكن أن تكون بمثابة الدرع الواقي لثقتها بذاتها،" لقد تحمست لعملي والموقع الذي قمت بتصميمه، إن السعادة تغمرني حقًا! لقد أحببت الأفكار والموسيقى والتنسيق... كل شيء. أشعر كما لو كنت سأطير من السعادة!"

يمكنك توجيه مثل هذه العبارات لنفسك وللآخرين من حولك كل يوم أثناء محاولتك التخلص من براثن الصندوق الذي تعيش بداخله. فكلما استطعت زيادة ثقتك بنفسك وتقديرك لها، كان من السهل عليك الخروج من الأطر السلوكية التي تحصر نفسك فيها. فمحاربة صندوق الخوف ليست بالأمر الصعب إذا كان لديك إيمان قوي بنفسك وبقدراتك، من ثم، يمكن للكلمات أن تمنحك ما تحتاجه من قوة، فهي تمنحك القدرة على إدراك فكرة أنك إذا كانت لديك القابلية للتأثر بالعبارات السلبية، فإنك تملك القوة لعكس هذه العبارات إلى أخرى إيجابية.

إن الكلمات ما هي إلا أسلحة يسهل الحصول عليها واستخدامها. لكن استخدامها بشكل صحيح يتطلب بعض التدريب، فمن السهل على الإنسان العودة مرة أخرى إلى التقاذف بالكلمات كما لو كانت بلا معنى أو تأثير. لكن مع بعض التوجيه والإصرار يمكنك تعلم كيفية استخدام الكلمات التي تمنحك القوة لبدء مهمتك المتعلقة بتدمير الصناديق التي تعيش بداخلها.

حاول استبدال العبارات السلبية التي تختزنها في ذاكرتك بالعبارات التالية، فهي أسلحة رائعة وإيجابية يمكن استخدامها في صالحك:

- "أنا إنسان ذكي ومتعلم وإيجابي."
- "يملؤني الحماس والتفاؤل."
- "يمكنني القيام بأي شيء أفكر فيه."
- "أنا من أقوم بتحديد مصيري، وليس للحظ أية علاقة بالأمر."
- "يمكنني تحقيق النجاح في أي شيء."
- "أجد متعتي في خوض المغامرات."
- "أقوم دائمًا باتخاذ الخيار السليم لنفسي ولأسرتي."
- "أخصص بعض الوقت للأشياء التي أهتم بها في هذه الحياة."
- "إنني أحب ابني دون قيد أو شرط."
- "لا تمنعني العوائق التي أقابلها من الاستمرار في حياتي، فأنا أعرف كيف أتفاداها."

توضح لك الأمثلة السابقة أن الكلمات يمكن أن تمنحك الدعم والقوة إذا قمت أنت بمحاولة تطويعها فيما يعود عليك بالنفع. فعن طريق الاستخدام الحذر للكلمات يمكنك التحكم في ذاتك وتوجيهها إلى الطريق الذي يمنحك نتائج إيجابية في حياتك. لكن الصعب في الموضوع هو أن تطلب من أصدقائك وأفراد عائلتك أن يستخدموا الكلمات التي تساعدك في تنمية ذاتك. فما لا يدركه هؤلاء الناس هو أن هذا الأمر سيعود بالنفع عليهم أيضًا.

دعني أحدثك عن اثنتين من المناقشات التي دخلت فيها مع مجموعة من صديقاتي اللاتي أتناول الغداء معهن كل أسبوع. كانت المناقشة الأولى بيني وبين "سو" وكانت حول رجل قابلته في المكسيك وطلب يدي للزواج. وكانت "سو" تنصت وكلها اهتمام ودعم لي، لكن اختيارها للكلمات كان يمكن فهمه بصورة خاطئة. فقد قالت: "حسنًا يا "ماري"، أتمنى

فقط ألا يجرحك هذا الرجل." لقد كانت تعني بالطبع أنها تأمل ألا أتعرض لأي نوع من الأذى النفسي من جراء هذه العلاقة وأن أنعم معه بالحياة الزوجية السعيدة التي أتمناها. لكن ما كان يمكن فهمه من هذه الكلمات هو "توخي الحذر، فالرجال يقومون دائمًا بجرح النساء بأي شكل من الأشكال. فلا تقومي بأية مخاطرة غير محسوبة العواقب." وإذا كانت ثقتي بنفسي ضعيفة في تلك اللحظة، كانت ستؤثر هذه الكلمات علي بشكل سلبي.

ففهمي لما يمكن أن تحمله الكلمات من قوة جعلني أخبر "سو" أن ما قالته كان يمكن فهمه بشكل خاطئ وأنها إذا استبدلته بالعبارة التالية "كم أتمنى أن تكون هذه أفضل علاقة زوجية تعيشينها."، ستجعلني أشعر بالقوة والتفاؤل بشأن هذه العلاقة. الأمر الذي من شأنه جعلي أقوم بكل ما يساعد على نجاح هذه العلاقة بدلاً من أن أتوقع فشلها وأساعد دون أن أدري في حدوث ذلك.

أما الموقف الثاني فكان عندما كانت "سو" تشعر بالتعاسة والاكتئاب بسبب موقف عصيب كانت تمر به في حياتها. وقدمت صديقاتي يد العون لها واستمعن بتفهم وتأثر لمشكلتها. لكنني فوجئت بإحدى السيدات تدعى "جين" تقول لها، "حاولي يا "سو" أن تأخذي ما يكفيك من الوقت لتجاوز هذه المحنة. فالاكتئاب من الصعب التخلص منه، وأنا متأكدة أنك ستحتاجين بعض الوقت حتى تشعري بتحسن."

قد تبدو هذه العبارة كما لو كانت نابعة من تفهم هذه السيدة لمشاعر "سو" واهتمامها بها، وهذه هي الحقيقة بالفعل. لكن هذه الكلمات النابعة من حسن النية جعلت "سو" تكون فكرة في اللاوعي أنها مهما أرادت الخروج من الحالة التي هي عليها، ستظل تعاني من الاكتئاب لفترة من الوقت. فقد جعلت "سو" تصاب بالتشاؤم الذي دفعها للبقاء في الصندوق الذي كانت تحبس نفسها بداخله وعدم محاولتها الخروج منه. هذا بالإضافة إلى أن هذا الأمر جعلها تشعر أنها ضحية الظروف، وبالتالي فقدت ما لديها من طاقة لتغيير وضعها.

قد كانت "جين" تستطيع أن تساعد "سو" في الحصول على ما تحتاجه من قوة للخروج من صندوق الحزن الذي تعيش فيه، إذا أحسنت اختيار الكلمات بحيث تكون أكثر إيجابيةً وقوةً. فكان بإمكانها مثلًا أن تقول: "أعرف يا "سو" أنك تشعرين الآن بكثير من الألم، فقد مررت بعدد من التجارب الصعبة وأنا أعلم كيف يمكن لمثل هذه الأمور أن تجرح الإنسان، لكنني أيضًا أعلم أنك شخصية قوية وأنك قد تغلبت على الكثير من المواقف المماثلة في الماضي. فأنت تستطيعين القيام بأي شيء، ونحن بجانبك وندعمك بكل ما لدينا من قوة حتى تتمكني من الخروج من هذه الحالة في أقرب وقت."

فكان من الأفضل أن تستمع "سو" إلى مثل هذه الكلمات التي هي بالتأكيد مما قالته "جين" وأكثر قدرةً على مساعدة "سو" في التغلب على الاكتئاب.

فيما يلي بعض الكلمات المؤثرة التي يجب استخدامها بحذر في علاقتك اليومية مع نفسك:

- "أتمنى..."
- "آمل..."
- "سأحاول..."

توحي هذه الكلمات بأنك لا تتحكم في حياتك أو قراراتك وأنك تنتظر الفرصة الذهبية التي ستهبط عليك من السماء وتحل جميع مشاكلك دون أن تحرك ساكنًا. فقد أثبت تمني الفوز بجائزة اليانصيب على أمل حل جميع مشاكلك المادية عدم صحته مع العديد من الفائزين بها بالفعل. وذلك لأنهم إذا كانوا لا يستطيعون تنظيم أمورهم المادية قبل الفوز بالجائزة، فمن المنطقي أن يظلوا كذلك ويفلسوا بسرعة. وبدلاً من تمنيهم الحصول على مثل هذه الجوائز كان من الأفضل أن يضعوا خطة لميزانية معينة ويلتزموا بها. لكن مثل هذا النوع من البشر يظل حبيس صندوق التمني ويستمر في اتباع السلوكيات نفسها التي سببت له المشاكل طوال حياته.

أما أن تأمل أنك ستفقد وزنك الزائد ذات يوم لأنك تعتقد أن الحياة ستتغير، فإنك بذلك تقوم بإلقاء اللوم على الحظ السيئ. الأمر الذي يمنحك شعورًا بالارتياح كضحية ويسمح لك بالتهرب من تحمل مسئولية اختياراتك.

كما أنك عندما تقول إنك "ستحاول" القيام بأمرٍ ما، فهذا يعني أنك لا تملك الدافع القوي والإيمان اللازم للقيام به من البداية. فإذا قال لك أحد الأشخاص إنه "سيحاول" حضور حفلة عيد ميلادك، فستكون لديك فكرة احتمالية عدم مجيئه بنسبة ٥٠ في المائة. وإذا قلت إنك "ستحاول" الإقلاع عن التدخين، فمعنى ذلك أنك لا تؤمن حقًا أن بإمكانك القيام بذلك.

لذلك حاول تغيير الثلاث عبارات السابقة إلى ما يلي:

"إنني أتخذ بالفعل قرارات مالية حكيمة."

"إنني أقوم حقًا بتغييرات جذرية فيما يتعلق بنظامي الغذائي."

"لقد اتخذت القرار بالإقلاع عن التدخين."

فمثل هذه العبارات تحفز الإنسان على القيام بما يريده وتثبت أنه يتحرك للأمام في حياته ويتحمل مسئولية تصرفاته. وعندما يستخدمها يمنح نفسه القوة والحرية في اغتنام الفرص التي تمنحها إياه الحياة، ويكون بذلك يرفض لعب دور الضحية أو الشخصية المهمشة السلبية.

لقد اعترضت دائمًا على استخدام الناس لكلمة "مشاجرة". فنحن دائمًا نتوقع دخولنا في شجار مع أصدقائنا وأحبائنا بين الحين والآخر. وقد أخبرني أحد أصدقائي أن والده قال له في حفلة زواجه: "كم أنا سعيد بسعادتك اليوم يا بني. لكن تذكر دائمًا أن الحياة ليست كلها كاليوم. فإنك ستضطر في بعض الأيام إلى الدخول في مشاجرات عنيفة." ولم يكن الوالد بالطبع يعني أية إهانة أو انتقاص من قيمة ابنه، فنحن جميعًا بشر ولن نعيش دائمًا في اتفاق. لكنه تنبأ بهذه الكلمات أنه سيكون هناك بعض المشاجرات العنيفة في حياة ابنه المستقبلية.

إن استخدام كلمة "مشاجرة" فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية يمنحني شعورًا بالإهانة. فأي نوع من الشجار يوحي بأن هناك طرف سيفوز وطرف آخر سينهزم. فقد قضيت الكثير من السنوات وأنا مهزومة في نهاية كل شجار أمر به، وذلك لأنني لم أمتلك يومًا القدرة على المجادلة بشكل منطقي. لذلك اخترت استبدال كلمة "شجار" بكلمة "فرصة للتعلم". فأنا أعتقد أنه من الإيجابي أن أمر بمواقف تمكنني من تعلم شيء ما سيعود علي بالنفع فيما بعد. فأنا مستعدة للمرور بالمشاكل لأنني أؤمن بأنني سأخرج من أية مشكلة بدرس في الحياة سيمكنني بدوره من معالجة المواقف المماثلة بشكل أفضل في المستقبل. هذا بالإضافة إلى أنني لا أعتقد أن أحد الأطراف يجب أن يفوز بينما يهزم الطرف الآخر. فأية علاقة قائمة على الحب و/ أو الاحترام المتبادل وغير المقيد بشرط (سواء أكانت علاقة زوجية أم اجتماعية) يجب أن يشعر كل طرف فيها أن آراءه يتم سماعها وتقديرها بصرف النظر عن النتيجة النهائية.

حاول أن تفكر في عبارات أخرى يمكنك الاستفادة منها في مواقف معينة بحياتك. تذكر أن تنتقي كلماتك بحكمة وحذر. أبطأ من المحادثة بقدر المستطاع حتى تعطي لنفسك مساحة كافية من الوقت لتختر أفضل الكلمات التي تتناسب مع الموقف الذي تمر به. فالكلمات ليست سوى أسلحة خطيرة، فاستخدمها بحذر شديد مع نفسك ومع من حولك.

## الالتزامات أو النوايا

يعد مستوى التزامك ونيتك في الوصول إلى أهدافك من الأسلحة الأخرى القوية التي يمكنك استخدامها في التخلص من الصناديق التي تحدد حياتك. فالالتزام يعني إيمانك بقدرتك على القيام بأي شيء بمجرد أن تعقد النية على ذلك. فالأمر كله يتمثل في مدى عزمك على إحداث أي تغيير بحياتك.

فإذا نظرنا إلى التاريخ سنجد العديد والعديد من الأمثلة لأشخاص قاموا بتكريس حياتهم بالكامل لشيءٍ أرادوا تحقيقه. ويعد "توماس إديسون"، مخترع المصباح الكهربائي، من أشهر هذه الأمثلة. فقد كان أصدقاؤه يتهمونه بالجنون. وعلى الرغم من المحاولات العديدة التي قام بها وفشلت، كان "إديسون" متمسكًا بحلمه ويحاول تحقيقه. وكان مدركًا لخطورة الكلمات وقوتها، فقد قال لأحد زملائه ذات مرة "إنني لم أفشل ألف مرة، لكنني اكتشفت ألف طريقة لعدم اختراع المصباح الكهربائي." لقد كان هذا الرجل يتمتع بالتزام كبير وعزيمة قوية للوصول إلى هدفه وهذا ما حدث بالفعل.

هناك أيضًا الرئيس الأمريكي "جون كينيدي" الذي التزم بتحقيق حلمه في صعود أول رجل إلى سطح القمر. فلم يكن يعلم كيف يمكن القيام بهذا الأمر، لكنه علم أنه إذا قطع على نفسه هذا العهد للشعب الأمريكي، فإنه يكون بذلك قد قطع نصف المسافة نحو تحقيق حلمه، وكانت النتيجة أن الحلم تحول إلى حقيقة في النهاية. فلم يقل يومًا "سوف نحاول" ولكنه قال "سوف نفعل" وكان يعني كل حرف ينطق به. فلم تكن لديه أية نية لقبول ما هو أقل.

يقوم أي عمل بطولي يتحقق بالقوة والعزيمة والتخطيط على الالتزام الكامل والنية الخالصة لمن هم وراء هذا العمل من أجل الوصول إلى أهدافهم. ففي معظم الأوقات لا يعرف الناس كيفية قيامهم بما يعزمون عليه عندما يخططون له، لكنهم يلتزمون فقط بالوصول إليه.

قد تقررين، على سبيل المثال، أن الوقت قد حان للإقلاع عن التدخين لأنكِ حامل وترغبين في الحصول على طفل معافى بدنيًا قبل كل شيء. فلا توجد أعذار. وتقطعين على نفسك عهدًا بأن تلتزمي بتنفيذ هذا القرار. وفي هذه اللحظة لا تفكرين بالطبع في الوسيلة التي ستتبعينها من أجل الوصول إلى هدفك. فستنجح أية وسيلة إذا التزمت بها بشكل كامل وكانت لديك النية الكاملة للوصول إلى غايتك عن طريقها. وإذا كانت نيتك تقل نسبتها عن المائة في المائة، فلا تهدري وقتك في استخدام هذه الوسيلة من البداية!

لقد أصبح من السهل على الناس الوقوع في شرك التفكير بأن ما قاموا به "يكفي". فقد ترين أن الإقلاع عن التدخين سيفيد الجنين، لكن هذا النوع من التفكير يجعلك تقنعين نفسك بأن التدخين ليس بالأمر الخطير جدًا على الأطفال الصغار، فهم لا يتنفسون دخانه وهم في الرحم. وتقومين في النهاية بالتحايل على الأمر عن طريق العزم على تقليل كمية السجائر التي تشربينها وليس التوقف عنها نهائيًا. فهذا "يكفي". ولن تضطري بذلك أن تقلعي عنها نهائيًا، فأنت لا تزالين خائفة على مصلحة طفلك عن طريق تقليلك للكمية. لكن الحقيقة التي تحاولين التهرب منها هي أن طفلك لن يستفيد على الإطلاق عندما تصابين بسرطان الرئة وتتوفين. فأين التزامك وحسك بالمسئولية؟

فيما يلي مثال آخر عن البحث القوي الذي يجب أن يقوم به الإنسان داخليًا. إذا أردت التخلص من بعض الوزن الزائد، فما الذي يدفعك للقيام بذلك؟ فإذا كان ما يدفعك هو التزامك الكامل بتحقيق هذا الهدف، فلن تهم الطريقة التي ستستخدمينها. لكن إذا كان لديكِ إيمان دفين أنكِ لا تستحقين أن تكوني رشيقة، أو إن سمنتك تحميكِ من إمكانية التعرض لأي اعتداء أو تحرش، أو إنها تساعدك على التهرب من القيام ببعض الأمور التي لا يتوقع منك الآخرون القيام بها، أو إنها أمر وراثي لن تستطيعي التخلص منه مهما فعلت، فلا تبدئي في أي نظام غذائي جديد. فالأمر لن يعود عليك سوى بالنتائج المحبطة وقد تنتهي بك الحال إلى إلقاء اللوم على النظام الغذائي نفسه.

لكنك تستطيع دائمًا تغيير نواياك. ويمكن أن يساعدك هنا اكتشاف الصناديق التي تحصر نفسك بداخلها في تحديد مخاوفك التي تحول دون تقدمك في الحياة. حاول تحديد مشاكلك وتعرف عليها وادرسها. اذهب إلى طبيب نفسي أو مستشار في الأمور الحياتية أو معالج بالتنويم المغناطيسي لكي يساعدك في اكتشاف مشاكلك النفسية التي لا تستطيع التوصل إليها بنفسك. قم بشيء مختلف من أجل الخروج من الصندوق الذي تعيش به وقم ببعض التغييرات التي طالما حلمت بها.

لكن إن لم تجد بداخلك ما يدفعك للتغيير، حاول البحث عن سبب خارجي يدفعك إلى الالتزام الكامل بهذا التغيير. فيمكن أن تحاول التخلص من وزنك الزائد وتغيير عاداتك الغذائية لأنك تريد فعل ذلك من أجل أبنائك. قم بتعليمهم عادات غذائية صحية قبل أن يكبروا ويبدءوا في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الأطفال أصحاب الوزن الزائد. قم بذلك قبل أن تصاب بالسكر وتضطر لأخذ الأنسولين. قم بذلك لأنك شخص ذو قيمة ويمكنك القيام بأي شيء تريده.

فعندما تكون لديك الإرادة القوية يمكنك القيام بالمستحيل. فهذه العزيمة يمكنها أن تبدأ حروب أو تنهيها أو تنقذ الكثير من الأرواح. لقد غيرت الإرادة حياة الكثير من الناس، وقد تقوم بتغيير حياتك أنت أيضًا. كل ما عليك هو أن تعرف كيفية استخدام الأسلحة التي تملكها في جعبتك وألا تدخل أية معركة بدونها.

## التصورات

انظر إلى التصورات وكأنها أحد طرق تغيير الأفكار السلبية برأسك، واجعلها أداتك في تكوين أفكار أخرى إيجابية. وليس تكوين تصورات لما تريده بالأمر الجديد أو الغريب، لكن ما لا يدركه بعض الناس هو أن هذه التصورات تعد من الأسلحة الفتاكة. الأمر الذي يجعلهم يكونون أفكارًا غير واضحة لما يمكن أن تكون عليه أهدافهم بدلًا من تكوين تصورات تفصيلية ومحددة. فقد تقوم بعض السيدات مثلًا بقص صورة لفتاة رشيقة ووضعها أمامهن في المطبخ ليذكرن أنفسهن بأجسامهن عندما ينتهين من اتباع نظامهن الغذائي. أو إذا كان الهدف هو الحصول على ترقية بالعمل، قد يضع البعض أمامهم صورة لشخص بملابس العمل الرسمية وهو يتحدث لجمع من الناس في غرفة الاجتماعات. لكن ما أقصده بالتصورات أكبر من ذلك بكثير، فهي مليئة بالكثير من التفاصيل ويمكن القيام بها على أرض الواقع ويجب التخطيط لها باستخدام استراتيجية وبصيرة واعية.

هل حاولت من قبل إعداد كعكة دون أن يكون لديك الوصفة أو دون أن تعرف شكل الدقيق والبيض أو كيفية استخدام المضرب؟ هل قام كبار مهندسي العالم ببناء أعظم الأعمال دون أن يكون لديهم خطة هندسية مسبقة؟ بالطبع لا. فقد كانوا يعرفون بالضبط ماذا كان سيكلفهم الكوبري أو المبنى، واللون الذي سيكون عليه، والمدة التي ستستغرقها عملية البناء، وكان لديهم رسومات لكل مرحلة بهذه العملية، وكانوا يعرفون أيضًا عدد العمال والآلات التي سيتم استخدامها في كل مرحلة، وفي النهاية يمكنهم التمتع بالنظر إلى كل تفصيل دقيق للمبنى الذي تم بناؤه. فكل هذه التفاصيل كانت محفورة داخل عقل المبدع حتى قبل أن يتم البدء بأية خطوة في المشروع.

هل لديك مثل هذا النوع من التصور بشأن ما ستكون عليها الحياة عندما تكسر القيود الموجودة بحياتك؟ فقد تتصور مثلاً أنك قد أصبحت تتمتع بالرشاقة أو أنك قد قمت بتصميم اختراع جديد أو أنك تعيش علاقة زوجية يملؤها الحب والاهتمام. لكن السؤال هو كيف سيمكنك معرفة كيفية الوصول إلى مثل هذه الأهداف إذا لم تكن قد كونت بالفعل في رأسك تصور كامل ومفصل عما ستكون عليه الحياة بعد ما ستقوم به من تطور بشخصيتك؟

لقد حان الوقت لأن تساعد نفسك في تطوير تصورك عن الحياة التي تعيشها. أولًا، قم بإحضار ورقة وقلم وسجل كافة التفاصيل التي تراها في هذا التصور. وأهم شيء في هذا الأمر هو أن تبدأ بالصورة النهائية لما تحلم به، ثم تبدأ في تكوين فكرة عن كل جزء بهذه الصورة.

سأحاول تسهيل الأمر عليك عن طريق عرض تصوراتي الخاصة. فعندما بدأت عملي بمشروع "التفكير خارج الصندوق" كان الهدف هو تنظيم ندوات شهرية تستمر لمدة أسبوع في الجزيرة التي كنت أعيش عليها بالمكسيك. فبدأت بتصور ما ستكون عليه حفلة التخرج

التي كان يتم فيها تكريم المشتركين على ما قاموا به من أنشطة على مدار الأسبوع. وبما أنني كنت أعمل بالفندق الذي كان ستتم فيه الندوات، فقد قمت بتصور التفاصيل الدقيقة لهذه الحفلة. فتصورت القاعة وهي مضاءة بالأنوار والمشاركون يحملون الشموع الصغيرة وهم يسيرون على أنغام موسيقى فيلم "روكي" (سأشرح فيما بعد سبب استخدامي هذه الموسيقى بعينها) حتى يصلوا إلى مقاعدهم. وأنا أقف على المنصة مبتسمةً للمشاركين الناجحين الذين يعبرون عن شعورهم بالسعادة والمتعة والثقة بالنفس الناتجة عن نجاحهم خلال الأسبوع في التأمل والاسترخاء.

كما حددت بالضبط ما سأقوم بارتدائه من ملابس وإكسسوارات. هذا بالإضافة إلى تخيلي لصورة جسمي الذي أصبح ممشوقًا نتيجة التمرينات الرياضية التي مارستها من أجل الظهور بمظهر جيد في ذلك اليوم. فعضلات بطني مشدودة وبشرتي تحمل اللون البرونزي. وكان يملؤني الرضا بحلمي الذي تحول إلى حقيقة. كما قمت بتجهيز خطابي الذي سألقيه في هذا الحفل، وتخيلت نفسي وأنا أدعو كل خريج للصعود على المنصة والحصول على شهادته وزهرة، ثم يتحدث كل خريج عما مثل له الأسبوع المنقضي. وبعد الانتهاء من مراسم حفل التخرج تذهب المجموعة بأكملها إلى أحد المطاعم للاحتفال. وتصورت أيضًا الأرباح المادية التي ستعود علي من هذه الندوات ويمكنني أن أرى الشيك وأنا أودعه بحسابي في البنك عند عودتي من الندوة. (فيجب أن يكون هناك جانب عملي لتصوراتي أيضًا.)

لقد كانت هذه هي الخطوة الأولى، فقد تصورت كافة التفاصيل للنتيجة النهائية. وخطوتي الثانية كانت تتمثل في العودة لهذه الصورة النهائية وملئها بالتفاصيل الدقيقة. لقد تصورت شكل مجموعتي وهم ينزلون من الطائرة ويصلون للفندق ويكونون صداقات جديدة ويكتشفون عجائب الجزيرة وسحرها ويتعرفون على أنشطة مشروع "التفكير خارج الصندوق".

كما بدأت أتصور بعد ذلك ما سأقوم به في المنزل قبيل ذهابي إلى الندوة. فكنت أرى نفسي أتحدث إلى العديد من الناس وأكتب عمودي للجريدة وأسجل بعض اللقاءات الصحفية وأي شيء آخر يمكن من خلاله التسويق لمشروعي. والآن، وبعد أن قمت بتصور كل هذه الأمور أصبح لدي القدرة على ترتيب أفكاري وأحلامي على هذا الأساس. فقد قمت بتصور كافة التفاصيل بقدر المستطاع. فكلما زادت التفاصيل، كان التصور أفضل.

أما الخطوة الأخيرة فتتمثل في تخصيص بعض الوقت كل يوم لاسترجاع تصوراتك التي اختزنتها في عقلك. وقد يكون ذلك عندما تستيقظ في الصباح من النوم وتستلقي لمدة نصف ساعة على السرير وأنت مدثر بالأغطية الدافئة. أو إذا كان المنزل مليء بالضجيج والضوضاء أثناء الصباح، يكون من الأفضل الانتظار حتى الليل لتجد لنفسك مكانًا يمكنك الاستمتاع ببعض الهدوء فيه. أما بالنسبة لي فقد كان هذا المكان هو حوض الاستحمام الذي كنت أملأه بنهاية كل يوم وأغطس به دون الاستماع إلى موسيقى أو التعرض لأي إزعاج أو ضوء شمس أو أي شيء آخر يشتت انتباهي. فقد كنت أخصص هذا الوقت لنفسي وأستمتع به.

هذا، وأخصص ٣٠ دقيقة لاستعادة تصوري بالكامل، لكنني أبدأ أولًا باتباع بعض أساليب التهدئة النفسية لإراحة عقلي. فابدأ بأخذ نفس بطيء وعميق لتهدئة عقلي وبدني لكي أكون على أتم استعداد لاستقبال الرسائل التي سأبعث بها لنفسي. وقد تتمثل هذه الأساليب في الجلوس والاتكاء على المقعد فقط، فليس هذا هو المهم، إنما المهم هو أن تشعر بالراحة وألا تنام أثناء قيامك بذلك. تخيل عضلاتك وهي تسترخي تمامًا كما لو كانت جيلي وأنت منعزل تمامًا عن العالم الخارجي وما فيه من ضغوط ومشكلات. اغلق عينيك وابدأ في التصور.

أما بالنسبة لي، فكنت أركز دائمًا على المشهد الأخير الذي أشعر فيه بالحماس والرضا والتفوق نتيجة ما حققته من نجاح في توصيل رسالتي للآخرين. فبما أن حاجتي لمساعدة

الآخرين كانت هي دائمًا الأساس لمعتقداتي، فقد منحني هذا الشعور ما أحتاجه من القوة والدافع، وذلك لأنني كنت أعرف أنني سأنجح بمهمتي طالما أنني أسير على الطريق الصحيح. وبعد أن أنتهي من هذا المشهد النهائي أعود إلى الخطوات التي سأقوم بها من أجل تحقيق هذا الحلم. وهذا أمر مهم لأنه يوضح للمرء ما يجب أن يقوم به ليصل إلى المشهد النهائي: القيام بالمكالمات التليفونية أو إعداد التقارير أو في حالة الرغبة في إنقاص وزنك الزائد يمكن كتابة ما ستأكله كل يوم. فهذا سيكون بمثابة الخريطة التي ترسمها لنفسك بشأن الخطوات الصغيرة التي تحتاج القيام بها من أجل تحقيق النجاح.

كان سلاحي في هذا الأمر يتمثل في بناء بابين داخل تصوري. يحمل أحدهما كلمة "دخول" والآخر كلمة "خروج". أما باب الدخول فيسمح بدخول فرص جديدة إلى تصوري والتي لم تخطر ببالي من قبل. على سبيل المثال، لم يكن تصوري يحتوي على فكرة كتابة كتاب في هذه المرحلة المبكرة من التغيير. لكن عندما طرأت الفكرة لي فجأة وشعرت أنها تحمل الكثير من الأهمية بالنسبة لي، سمحت لها بالدخول من "باب الفرص - أي باب الدخول".

أما باب "الخروج" فهو العكس. فكم من المرات اكتشفت أنك أصبحت تستمع من جديد للأفكار السلبية التي تملأ رأسك، والتي تقول لك إنك لست على درجة كافية من الكفاءة أو الذكاء، أو إنك لن تستطيع جني ما تحتاجه من أموال إذا عملت بالوظيفة التي تحبها؟ يجب أن تقوم باستبدال هذه الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية عن طريق استغلال ما للكلمات من قوة؛ لكن في هذه الأثناء يمكن أن تكون الأفكار السلبية برأسك مقنعة بشكل كبير. لذلك فأنا لدي تصور حول ما أطلق عليه اسم "الموجه السيئ". والموجه السيئ هو الذي يبعدني دائمًا عن القيام بالأشياء العظيمة التي خططت لها. أما الصوت الإيجابي بداخلي فأطلق عليه "الموجه الجيد".

يوجد على أرض الواقع نوعان من التوجيه. وتعد مباريات كرة القدم أفضل مثال على ذلك حيث أصبحت مشكلات المدربين وتوجيهاتهم تتصدر عناوين المجلات والصحف كل يوم. أما بالنسبة لي فقد كان الحماس يملؤني ويدفعني للاجتهاد فيما أقوم به من أعمال عندما أكون تحت تأثير ما بداخلي من توجيه جيد. فهو يشجعني ويشد من أزري، وكلما أقف في الطريق يقول لي: "لا تبال. وتابعي المسير. فبإمكانك القيام بذلك الأمر." فهذا الصوت الإيجابي الذي يتردد أحيانًا في رأسي هو ما أسميه "الموجه الجيد".

كما إنني تعلمت أن أرى الموجه السيئ بمجرد ظهوره في الصورة. وأقوم بإلقائه ودفعه من باب "الخروج" لألقي به وأنا أقول له: "ليس لك مكان في حياتي!"

هناك طريقة أخرى لاستخدام قوة الكلمات في تصوراتك. فيستخدم الكثير من الناس المحفزات كعبارات تحفيزية. والمحفز هو عبارة إيجابية عن نفسك وأهدافك، حتى إن لم تكن قد حققتها بالفعل. ويتم كتابة المحفزات، مثلها مثل الأهداف، ويمكن أن تكون على النحو التالي "أنا شخص رشيق"، حتى إن لم تكن قد وصلت بالفعل إلى الرشاقة التي تتمناها. وعن طريق ترديد هذه المحفزات لنفسك كل يوم، تبدأ في تدريب عقلك الباطن على ما تريده أن يؤمن به ويسعى لتحقيقه.

أما فيما يتعلق بدور التصورات في حياة الإنسان، فإنني أفضل دائمًا استخدام "أنتوني روبينز" أحد مروجي الأفكار التشجيعية لما يسميه "التعويذات". ويصف "أنتوني" التعويذات بأنها شبيهة بما كان يقوله قادة الجيوش في العصور الغابرة لجنودهم ليحثوهم على القتال: "أنتم أقوى جنود الأرض. أنتم لا تقهرون". وتكون النتيجة أن يبدأ الجنود في تصديق ذلك بالفعل نتيجة تكراره على مسامعهم أكثر من مرة.

أما بالنسبة لتعويذتي، فأستخدمها عندما أمارس التمرينات الرياضية، فأقول لنفسي: "كم سيكون شعوري رائعًا عندما يصل وزني إلى ١٤٨ رطلًا". فأنا أسعى للوصول لهذا الوزن وأبرمج عقلي على تقبل هذا الرقم كوزن مثالي لي. فأظل أكرر هذه العبارة على مسامعي لأكثر من مرة.

يمكنك استخدام هذه التعويذات بجانب التصورات. فإذا كان هدفك هو إنقاص وزنك، فيمكنك تصور نفسك وأنت "رشيق" وتقوم بممارسة جميع الأنشطة التي لم تتمكن من القيام بها في السنوات الماضية. فترى نفسك وأنت تتسوق وتسبح وتجري ... إلخ. كما يمكنك أيضًا تصور نفسك وأنت تأكل طعامًا صحيًا وتمارس التمرينات الرياضية بانتظام. كما يمكنك أيضًا أن تردد على مسامعك التعويذة التالية "البطاطس المقلية مليئة بالزيت". وقم بنقل هذه الرسالة الجديدة إلى عقلك، وستندهش من رد فعلك بعد ذلك عندما تقرر تناول البطاطس المقلية. فقد تقوم بتناولها بالفعل، ولكن عقلك سيظل ينقل لك الرسالة بأن البطاطس المقلية مليئة بالزيوت. ومع مزيد من الإصرار ستبدأ في تصديق رسائلك الداخلية وتقرر أن مذاق البطاطس المقلية ليس شهيًا كما كنت تعتقد. وبهذا تكون قد نجحت في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.

لذلك، يمكن القول إن التصورات تمنح الإنسان سلاحًا قويًا ليستخدمه في معركته ضد الصناديق. فلا تلتزمي بصورة المرأة النحيفة التي تعلقينها في مطبخك بينما باستطاعتك القيام بما هو أكثر من ذلك. فحاولي تصور أكثر من صورة واختاري الأفضل لك. وحاولي أيضًا استخدام الكلمات في هذه التصورات لتعرفي أيها يحمل تأثيرًا قويًا. فيمكن أن تكون هذه الأسلحة الثلاثة من أقوى الأسلحة السرية التي تباغتين بها عدوك.

فيما يلي قصة أخرى توضح مدى تأثير الكلمات في حياتي:

عندما كنت أعمل كرئيسة لقسم التمريض كان كثيرًا ما يحدث نقاش حاد بيني وبين مديرتي بالعمل التي لم تتفهم أبدًا مطالبي بشأن احتياجات العاملين وغيرها من المشكلات المتعلقة بالقسم. وكانت تشير إلي دائمًا بصاحبة الثقة العمياء بالنفس، لكنني كنت أعلم أنها لا تقصد المجاملة بهذا التعبير. وظللت أحمل بداخلي المعنى السلبي لهذا الأمر، متسائلةً عما إذا كانت ثقتي بنفسي لها مثل هذا التأثير السلبي، أم أن الأمر كله يعود للتوجيه السيئ لهذه المرأة.

لكن في المقابل تمكنت إحدى السيدات التي لا تمت لي بأية صلة أن تغير هذه الصورة السلبية وتحولها إلى قوة إيجابية. فعندما كنت أحاول اتخاذ قرار بشأن الانتقال إلى المكسيك في الشتاء، قمت برحلة قصيرة استمرت خمسة أيام فقط إلى هناك للقيام بدراسة نهائية لسوق العمل على هذه الجزيرة. واصطحبت إحدى صديقاتي معي، وأثناء رحلة العودة كنا نجلس على كرسيين متقابلين. وكانت هذه الصديقة تشبهني في لون الشعر والطول والجسم، لكن الاختلاف الرئيسي بيننا كان يتمثل في أنها تملك شعرًا طويلاً بينما كان شعري أنا قصيرًا.

بما أنه لم يكن قد مر سوى ثلاثة أشهر فقط على مأساة الحادي عشر من سبتمبر، فكان بعض الركاب يعانون من القلق وعدم الارتياح وكانوا يبحثون حولهم عما يمكن أن يبعث في نفوسهم بشيء من الهدوء. وبينما كانت صديقتي تستعد في مقعدها لإقلاع الطائرة، تنفست الراكبة التي كانت تجلس بجوارها الصعداء وقالت "بدأت أشعر بالراحة الآن." وعندما تساءلت صديقتي عن السبب، قالت لها الراكبة وهي تشير بسرية لي "أنا متأكدة أن هذه المرأة تعمل في القوات العسكرية الجوية."

لقد صعقت بشدة عندما قصت علي صديقتي هذه القصة. فما الذي جعل هذه السيدة تعتقد أنني من القوات الجوية؟ هل كان السبب هو ثقتي بنفسي؟ (فهي لم تكن تعلم أنني أمر بحالة من الاكتئاب) أم أنه كان إيماني الجديد بنفسي وبهدفي في الحياة؟ (فلم يمر سوى أسبوعين فقط على تكون هذا الإيمان بداخلي). أم أن الغضب الذي كنت أشعر به بسبب تجربة الطلاق قد رسم على وجهي تعبير الشدة والحزم. لا أعلم، لكن كل ما أعرفه هو أن الرسالة التي ارتسمت على وجهي قد منحت هذه السيدة إحساسًا بالراحة والأمان. وهذا أفضل بكثير من الانطباع الذي تركته مديرتي بالعمل في نفسي بشأن هذه الثقة بالنفس. ولقد جعلني هذا الأمر أتمسك بهذا المفهوم الجديد حول نفسي لأنه كان يمنحني الثقة والقوة والشغف والحكمة، بينما كان يقوم في الوقت نفسه بمنح الآخرين إحساسًا بالأمان والراحة. ويعد هذا أفضل مثال على تغيير أفكار الإنسان السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية.

فكر في الصورة التي يمكنك رسمها لنفسك لتمنحك القوة والثقة؟ تقبل بصدر رحب كافة الأفكار التي يمكن أن تخطر ببالك. قرر ما تريد أن تمثله لنفسك وللآخرين وصمم صورة لنفسك تقوم على هذه الأفكار، لكن تأكد من أن تكون صورة إيجابية. فسيساعدك هذا الأمر في أن تعمل هذه الصورة لصالحك وليس ضدك. لذلك يجب أن تتوخى الحذر أثناء الاختيار.

"إذا أردت القيام بشيء يمتعك ويثير اهتمامك بالفعل، فلن تحتاج إلى ما يدفعك نحوه،، وذلك لأن تصورك لهذا الشيء هو الذي سيقوم بجذبك نحوه."

**ستيف جوبز**

# الفصل العشرون

# تخريب أم نجاح؟

الآن، وبعد أن قررت أن الوقت قد حان للقيام ببعض التغييرات في حياتك، وقمت بالفعل بوضع خطة للهجوم على الصناديق التي تحاصرك، وعرفت إمكانيات أسلحتك وقمت بتعبئتها وأصبحت على أتم استعداد لاستخدام ما لديك من قوة، لا يزال هناك أمر أخير يجب معرفته قبل دخولك المعركة. ويتمثل هذا الأمر المهم في ضرورة الحذر من المخربين الذين سيظهرون لك على الطريق وأنت في رحلتك نحو اكتشاف الذات، وأن تركز على تحقيق النجاح فقط.

## التخريب

هل لاحظت من قبل أنك كلما تتخذ قرارًا نهائيًا بتغيير شيء مهم في حياتك، يتضح لك أن جميع من حولك يريدون الإبقاء عليك في الحال نفسها التي كنت عليها طوال حياتك؟ فقد تتخذ مثلاً قرارًا بالإقلاع عن التدخين لأنك تعرف أنه يجعل رائحة فمك سيئة وتضر بصحتك وصحة أطفالك بسبب تدخينهم السلبي. وتقطع على نفسك عهدًا بالقيام بهذا الأمر وتضع خطة مناسبة.

ثم ماذا يحدث؟ يظل أصدقاؤك المدخنون في تقديم السجائر لك والتدخين أمامك وتثبيط همتك وإجهاض محاولاتك لتحسين ذاتك. كما يمكن أن يتراهنوا على أنك لن تستمر طويلًا فيما تقوم به وسرعان ما ستعود للتدخين معهم من جديد. لماذا يقومون بهذا؟ فهذا يعد نوعًا من أنواع التخريب.

يحدث هذا التخريب دائمًا على يد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو حتى الأغراب – سواء عن وعي منهم أو دون وعي. فقد يحمل ما تقوم به من تغيير نوعًا من التهديد للآخرين.

فقد يعتقدون مثلًا أنك عندما تقلع عن التدخين ستفكر في حثهم على الإقلاع أيضًا، وهذا ما لا يريدون القيام به. وماذا إذا وافقوك الرأي وفشلوا؟ وتكون النتيجة أن يترجموا صوتهم الداخلي الذي يقول لهم "لا أستطيع" إلى "لن تستطيع" وهم يوجهون لك القول.

هذا، ويمكن تقسيم هؤلاء المخربين إلى أربعة أنواع كما جاء على لسان أحد أشهر الأطباء النفسيين:

١- "المبالغون في الحماية" وهم الذين يحاولون حمايتك من الفشل والتعرض للأذى. فهم لا يؤمنون بقدراتك - ويكون السبب عادةً هو أنهم يعانون أيضًا من مشكلات متعلقة بالثقة بالنفس. ويعتقد هذا النوع من الناس أنهم بذلك يقومون بحمايتك، لكنهم في الحقيقة لا يقومون سوى بإضعاف ثقتك بذاتك. ويتضمن هذا النوع من التخريب محاولة إثنائك عما تحاول القيام به قبل حتى أن تبدأ في هذه المحاولات. فقد يقول أحد الأشخاص: "أعلم أنك ستكون نائبًا ممتازًا، فأنت طيب القلب وأمين وتهتم بالآخرين وتتمتع بحب الجميع. لكن ماذا سيكون شعورك إذا خسرت الانتخابات؟ ربما سيكون من الأفضل أن تجعل شخص آخر يتولى هذه المهمة." ويمكن ترجمة هذا القول إلى "أنا أحبك، فأنت شخص رائع. لكنك إذا خسرت الانتخابات (وهذا ما أعتقده)، قد يعود عليك ذلك بالألم (والذي سينعكس علي بدوره) فمن الأفضل أن تكون آمنًا بدلاً من آسفًا." وهذا مثال حي للتوجيه السيئ، فهذا الشخص يحاول خداعك بأنه يوجهك إلى الطريق السليم، لكنه في الحقيقة لا يقوم سوى بتخريب مهمتك. عليك والحذر من هذا النوع من الناس!

٢- "المتحكمون" وهم الذين يريدون إبقاءك تحت رحمتهم طوال الوقت. فهم يستمتعون باعتمادك عليهم، ولذلك يخافون من أن يؤدي أي تغيير ستقوم به إلى اختلاف نظرتك لأهميتهم في حياتك. ويتمتع هذا النوع من الناس بتمثيل دور الخبير أو الوالد الذي يفرض سيطرته عليك كما لو كنت طفل صغير. فالأمر كله يتعلق

بالتحكم وفرض السيطرة. فإذا اعتدتِ مثلًا الخروج مع صديقاتك في نهاية كل أسبوع، ثم قررتِ فجأة أن تأخذي دروسًا في الباليه (وهن لا يردن القيام بهذا الأمر)، قد يبدأن في لومك على ما تقومين به من تغيير. لكنك مع الوقت تدركين أنك تمارسين فنًا يعود عليك بالنفع الكبير فيما يتعلق برشاقتك، وتعرفك على أناس جدد ومهاراتك البدنية. لكنهن يقمن بتوجيه النقد الحاد لك، فيقمن بتخريب ما تحاولين إنجازه بسبب خوفهن من أن تبتعدي عنهن عندما تنجحين في هذا الأمر. فهن خائفات من الخروج من الأطر التي يعشن فيها وتجربة ما هو جديد. وما عليك سوى أن تقومي بتجاهلهن. وتذكري دائمًا أنك يجب أن تكوني صادقة مع نفسك أولاً وقبل كل شيء، وإلا ستظلين عالقة بالصندوق معهن.

٣- "الساعون للتميز" وهم الذين لا يريدونك أن تكون أفضل منهم ولذلك يحاولون أن يبقوك في نفس مستواهم أو أقل. ويصاب هذا النوع من الناس بالغيرة بسهولة إذا شعروا بنجاحك في أي شيء. فيزيد هذا الأمر من شعورهم بانعدام القيمة الذي يعانون منه في عقلهم الباطن. وإذا لم يستطيعوا إبقائك في نفس مستواهم المتدني، سيحاولون إفساد حياتك بقدر المستطاع. فعلى سبيل المثال، لنفترض أنك تعمل مع أحد الأصدقاء في الشركة نفسها ولك الدرجة نفسها. وقررت أن تأخذ بعض الدورات التدريبية من أجل التقدم في وظيفة تتطلب مزيد من المهارة وتدر مزيد من الربح. وهنا سيشعر صديقك بالضيق لأنك قد تحصل على ترقية، وبدلًا من أن يكون صديقًا وفيًا يسعد بنجاحك، سيكون ناقمًا عليك وغاضبًا وعدوانيًا وقد يهدد بقطع علاقته بك تمامًا. فهذه هي المواقف التي يكتشف فيها الإنسان أصدقاءه المخلصين. فلا تندم على خسارة مثل هذا النوع من الأصدقاء وتابع حياتك لتجد أشخاصًا آخرين يؤمنون بقدراتك، واترك هذا الصديق ليعيش دور الضحية كما يشاء.

٤- "الراضون بالأمر الواقع" وهم من يكرهون الأوضاع الحالية، لكنهم يرون أن ما يعرفونه أفضل مما لا يعرفوه، بصرف النظر عن بشاعة هذا الشيء المعروف. فإذا عدنا للمثال السابق عن صديقاتك، يمكن القول إنهن يشعرن بالملل والضيق من القيام بالشيء نفسه كل أسبوع. فهن لا يغيرن الوجوه التي يرينها ولا يكفن عن الشكوى من عدم وجود ما هو جديد في الحياة، فهن يردن إقامة صداقات جديدة لكن لا يحاولن القيام بما هو جديد لاكتشاف ما يمكنهن اغتنامه من فرص. لذلك تقومين بدعوتهن لدروس الباليه لأنك تعلمين أن الأمر سيعود عليهن بالكثير من الفوائد. لكنهن يرفضن القيام بالأمر بسبب خوفهن من المخاطرة بالخروج من الصندوق. لقد سيطر الخوف من المجهول على حياتهن. وعلى الرغم من إدراكهن لكل ذلك، فإنهن لم ولن يقدمن لك التشجيع والدعم فيما تقومين به من تغيير، لأنك بذلك قد تتخلين عنهن. لا تقعي أسيرة لصندوق الخوف الخاص بهن! واتركيهن به إذا أردن، فأنت لن تحيي حياتهن، كما أنك لن تستطيعي تغييرهن!

لكن يمكنني هنا إضافة نوع آخر على ما سبق ذكره، ألا وهو:

٥- "المتشائمون المتنمرون" وهم أشخاص قد لا يمتون لك بأية صلة ولكن يمكنهم التأثير عليك سلبيًا. فتخيل أنك تتسوق في السوبر ماركت وقررت شراء رقعة نيكوتين لتساعدك على الإقلاع عن التدخين لكي تبدأ رحلتك ضد السجائر. وبينما تقوم بدفع المال للموظف تجد من يقول لك "حظًا موفقًا. فأنا أعرف الكثير من الناس الذين حاولوا استخدام هذا المنتج ولا يزالون يدخنون حتى الآن. أعتقد أنك تهدر أموالك دون جدوى." فقد تكون هذه هي أول مرة ترى فيها هذا الرجل، لكن كم من مرة استمعت فيها لمثل هذا النوع من الناس وسمحت لكلماتهم أن تسيطر عليك؟ هل بدأت تشك في نفسك؟ من المهم أن تتذكر أن هؤلاء الناس يحملون مثل هذه الآراء السلبية بشأن كل شيء في الحياة. فهم يمنحونك شعورًا بالتشاؤم حتى

يشعروا بأهميتهم. فهم يتمتعون بتثبيط همم الآخرين. فدعك منهم! فهم قبل كل شيء لا يمتون لك بصلة.

قد يكون السبب في التخريب داخليًا أو خارجيًا. فهو يحدث دون أن تدري ومن الصعب تحديده. فيكون من الأسهل التعامل معه عندما يكون صريحًا وواضحًا، لكنه يتطلب القتال بشراسة من أجل التغلب عليه. والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: كيف يمكنك القيام بالتخريب بنفسك؟ يكون ذلك عن طريق السماح للموجه السيئ بتوجيهك. فقد تقول مثلاً لنفسك:

"كيف يمكنني تجربة نظام غذائي جديد؟ فجميع أنواع الأنظمة الغذائية تبوء بالفشل. إن هذا ليس سوى إهدارًا للوقت. وأنا لا أملك ما يكفي من الإرادة."

"إنني لا أتمتع بالذكاء الكافي لدخول كلية الحقوق. فالمحامون يتمتعون بمستوى ذكاء أعلى من مستوى ذكائي بكثير. فأنا لا أخدع سوى نفسي."

"لن أخوض تجربة الزواج مرة أخرى، فأنا لا أريد تذوق طعم الفشل من جديد. فسأوفر على نفسي الجهد والألم."

"إن هذا النظام الغذائي يجعلني أشعر بالجوع. وليس من الصحي أن أشعر بالجوع."

فكل هذه الأمثلة ما هي إلا الأصوات السلبية لعقلك الباطن وهو يحاول تخريب حياتك. ولكن تكمن قوتك في التنبؤ به مسبقًا والاستعداد له. فإن لم تكن قويًا بما يكفي ستتمكن هذه الأصوات السلبية من السيطرة عليك من جديد. ومن ثم، يجب أن تحاول التخلص من مثل هذه الأصوات واستبدالها بأصوات أخرى، بصرف النظر عن عدد المرات التي تعود فيها إلى رأسك.

على الجانب الآخر، لا يمكنك دائمًا الابتعاد عن أصدقائك وأقاربك الذين يقومون بتخريب حياتك، سواء بوعي منهم أو دون وعي. فتذكر استخدام ما في جعبتك من أسلحة

ضد هجماتهم والتزم بهذا الأمر. وقد يكون الأمر صعبًا في بعض الأحيان، لكن تذكر أن تحديات الحياة تزيد من قوة المرء.

وحاول أن تفكر في طرق جديدة يمكن من خلالها تطبيق مفهومك الجديد عن القوة والالتزام من أجل إحداث تغيير بحياتك، الأمر الذي يمكنك من إظهار هذه القوة للآخرين. فقد يعود عليهم الأمر بالكثير من النفع. فمن يعلم ما الذي قد يحدث عندما يرون ما تقوم به من تغيير جذري بحياتك؟ فقد تواتي بعضهم الشجاعة للخروج من صناديقهم الخاصة أيضًا. وبذلك تكون قد قمت بمهمة إرشادية غاية في الأهمية.

لقد شهدت حياتي العديد من التغييرات السنة الماضية وقد صعقت من محاولات التخريب التي واجهتها من بعض أصدقائي. فبعد غيابي ستة أشهر في المكسيك قابلتني إحدى صديقاتي المقربات بوابل من التعنيف الذي لا أعرف سببه حتى الآن. ومثال على ما قالته لي:

- "أنا أعلم جيدًا ما كنت تقومين به هناك. لقد كنت تتمتعين بحياة فارغة من أية هموم."
- "لقد كنت تستمتعين بوقتك بينما كان علينا البقاء هنا لنواجه مسئولياتنا ونكدح في أعمالنا من أجل كسب قوت يومنا."
- "لقد ادعيت أنك كنت على وشك الانتحار في نوفمبر الماضي، لكن كل ما كنت تريدينه هو جذب الانتباه. فما كان الأمر سوى حيلة قمت بها لخداعنا."

لقد أصبت بالدهشة والاضطراب وتحطمت ثقتي بذاتي وهي تخبرني عن مدى بشاعة تصرفاتي عندما تركتها وحاولت الاعتناء بنفسي لبعض الوقت. لكنني بدأت أفهم الآن سبب ثورتها، فهي تحاول معاقبتي لأنها لم تستطع إبقائي داخل الصندوق الذي تعيش بداخله. وقد نبعت محاولتها للتخريب من رغبتها في السيطرة علي وفي الحفاظ علي في نفس مستواها أو أقل. فأنا لم أعد بحاجة إليها وهذا أزعجها ودمر الصورة التي وضعتها لحياتها.

فقد تحررت من الإطار الذي كنا نشترك فيه وتغيرت لدرجة أشعرتها بأنني أهدد أمن حياتها. وعلى الرغم من أن الأمر قد استغرق مني عدة أيام لاستجمع شتات نفسي بعد ما قالته لي، فإنني أدركت أن أهم شيء قمت به هو كوني صادقة مع نفسي أولاً ثم مع أصدقائي وأفراد عائلتي. وكانت النتيجة أنني أخرجت هذه السيدة من دائرة معارفي. فقد أدركت أنها تضر بصحتي النفسية والاجتماعية، واستطعت تكوين صداقات جديدة مع أشخاص يحبونني حقًا ويعملون على تشجيعي في جميع الأحوال.

يجب أن تتذكر عندما تحاول تحديد طريقك في هذه الحياة أنه: لا أحد سيمشي في هذه الطريق بدلاً منك. وأنه لا أحد سيدرك الأشياء التي تؤثر فيك، ولا نوع الحياة التي تعيشها في بيتك، ولا ما يمتعك في هذه الحياة. لذلك يجب أن تكون صادقًا وأمينًا مع نفسك أولًا وقبل كل شيء. فمن يدعمونك في الحياة هم من يقون بجانبك سواء أكانوا يتفقون معك أم لا. ابحث عن هؤلاء وتمسك بهم - فقد يمدون لك يد العون في أحلك لحظات حياتك.

فعندما تقرر القيام بأية خطوة خارج الصندوق الذي تعيش أسيرًا له، مهما كانت هذه الخطوة، يجب أن تعلم أن هناك بعض المخربين بالخارج وأنهم قد يختفون تحت قناع المحبين لك. ولك الاختيار بين تجاهلهم أو الإبقاء على علاقتك معهم أو الابتعاد عنهم. المهم هو أن تعرف ما ستقوم به وتتمسك بما عزمت عليه. فالحياة خارج الصندوق ممتعة لكن الطريق إليها ليس دائمًا باليسير.

## استراتيجيات النجاح

يمكن أن تساعد استراتيجيات النجاح في دعم قوتك وعزيمتك، وهي متوفرة في الكثير من الأشياء حولنا. فبالنسبة لي كان "فريق النجاح" من الأدوات التي استطعت من خلالها تحقيق النجاح بحياتي. فنحن مجموعة من ثلاث سيدات نلتقي كل أسبوع تقريبًا منذ حوالي ستة أعوام ونصف. وقد كانت علاقتنا في البداية تقوم على الالتقاء من أجل تحقيق بعض الأهداف الخاصة بكل واحدة منا كل أسبوع. وكنا نستغرق حوالي ٢٠ دقيقةً في وصف ما

حققناه من نجاح في الأسبوع السابق وما واجهناه من عقبات على الطريق، ثم نقوم بعد ذلك بطلب الدعم و/ أو التوضيح بشأن ما يمكن القيام به، ثم نلتزم بالقيام بأنشطة معينة خلال الأسبوع التالي. فقد كنا نعتمد على بعضنا البعض. وكانت معرفتنا أن هناك من سيهتم بما قمنا بإنجازه على مدار الأسبوع تجعلنا نشعر بالتشوق للقاء. فقد كنا نلجأ إلى التصفيق في بعض الأحيان عندما نشعر أنه ملائمًا. كما أننا كنا نلتزم بما اتفقنا على القيام به لأننا نعلم أن هناك من سيسألنا عن هذا الالتزام في نهاية كل أسبوع.

ومع مرور السنين، تحولنا من مجرد ثلاث سيدات يلتقين من أجل تنمية حياتهن بشكل عملي إلى ثلاث صديقات مقربات. فقد عشنا معًا ما مررنا به من تجارب طلاق ووفاة للأزواج وفقدان العمل والإفلاس والبدء في وظائف جديدة والشعور بالوحدة والهروب من المنزل. وكنا نشد من أزر بعضنا البعض وتشجع كل واحدة منا الأخرى ونحتفل بما حققناه من نجاح معًا. لقد نضجنا معًا من خلال العديد من التجارب التي مررنا بها، وتمكنا من إخبار أحدنا الآخر بالحقيقة حتى إن كنا لا نريد سماعها. فهاتان السيدتان هما أفضل من قدمتا لي الدعم في حياتي - سواء في لحظات ضعفي أو قوتي. فنحن نتراسل عبر البريد الإليكتروني يوميًا - وأحيانًا أكثر من مرة خلال اليوم. وكنا دائمًا بجوار بعضنا البعض حتى إذا فرقت بيننا المسافات.

بجانب ما كنا نقدمه لبعضنا البعض من دعم، كنا نعرف دائمًا أننا سنتسم بالصراحة والصدق فيما يتعلق بالموضوعات المهمة، وكنا نتطرق إلى المشكلات بنوع من التعاطف والثقة بأننا سنتغلب على كل ما نواجهه من صعوبات. وكنا نتعرض للعديد من "فرص التعلم" (والتي قد يطلق عليها البعض اسم "المشاجرات") ولكننا كنا نخرج منها أكثر ارتباطًا ببعضنا البعض. وتعد هذه هي أفضل المجموعات التي اشتركت فيها على الإطلاق، وتتراوح أعمارنا من ٤٧ إلى ٦١ عامًا وقد حالفنا الحظ بحق في الالتقاء ببعضنا البعض.

يمكنك أنت أيضًا تكوين مثل هذا الفريق عن طريق البحث عن أشخاص يؤمنون بالنجاح والنضج ويملكون الرغبة في تحسين أنفسهم. وقد تحتاج إلى الخروج من دائرة

معارفك المعتادة، كما فعلت أنا وصديقاتي. وحتى إذا لم تعثر سوى على شخص واحد، فهذه تعد بداية مبشرة. فقد نجح هذا الأسلوب نجاحًا مبهرًا مع الكثير ممن يسعون للحصول على الوزن المثالي ومدمني الكحول والمهمشين. فحاول البحث عن شخص له أهداف مماثلة لأهدافك في الحياة وساعدا بعضكما البعض في تحقيقها. فعلى الرغم من أن كل فرد من أفراد فريقي له أهداف مختلفة، فإن الهدف الأساسي يظل واحدًا بيننا دائمًا ألا وهو: النضج والدعم والحب والتشجيع بغض النظر عن الظروف التي نمر بها.

من الاستراتيجيات الأخرى التي وضعتها من أجل تحقيق النجاح بحياتي محاولة إيجاد بطل يقوم بإلهامي. وهناك العديد من الأبطال الذين يعيشون حولنا في الحياة، وخاصةً المشاهير مثل أوبرا وينفري، المذيعة التليفزيونية الشهيرة، التي لم تمثل فقط بنات جنسها من السوداوات ولكنها مثلت المرأة بوجه عام. فقد نجحت في شق طريقها في عالم يهيمن عليه الرجال لتكون واحدة من أكثر السيدات قوةً وشهرةً في المجتمع الأمريكي. هذا بالإضافة إلى العديد من الشخصيات الرياضية التي حققت نجاحًا مذهلًا ولم تحصل فقط على الشهرة والمال، ولكنها أصبحت تشترك الآن في الأعمال الخيرية التي تعود على المجتمع بالنفع الكثير.

هذا، وقد تجد بطلك أيضًا في إحدى الشخصيات الخيالية. فبالنسبة لي كان البطل هو "روكي" ملاكم الوزن الثقيل الذي واجه الكثير من الصعوبات في فيلم "سلفستر ستالون" الشهير. فالبطل كان فاشل بحياته، وكان يفتقر إلى الذكاء والوسامة والعمل الجاد والطموح والرغبة في جني المال. لكنه أتيحت له فجأة الفرصة لمنافسة بطل العالم وحامل اللقب في الوزن الثقيل. وكان الأمر أشبه بالمستحيل، لكنه قطع على نفسه عهدًا بأن يبذل أقصى ما لديه من جهد. ولم يكن هدفه هو الفوز في المباراة، فقد أراد فقط أن يبدو في صورة لائقة وهو يتنافس أمام بطل العالم. وعلى الرغم من العقبات ومحاولات التخريب التي واجهها وكادت أن تجعله يفشل، ظل مستمرًا في كفاحه يومًا بعد يوم. ولم يحظَ بأي هتاف أو

تشجيع، وكان لا يملك سوى الإيمان بأنه لو أخلص في هذا الأمر من كل قلبه، سيتمكن من تحقيق النجاح. لقد آمن بالقدر ولكنه عمل على تشكيل مصيره بيده، واتسم بالإصرار والعزيمة. لذلك أصبح هو بطلي الخاص على الرغم من أنه شخصية خيالية.

هذا، وقد اعتدت الاستماع إلى الموسيقى التصويرية لفيلم "روكي" في السيارة، خاصةً عندما أكون في قمة سعادتي أو عندما أشعر ببعض القلق أو الحزن. كما أنني أحببت رياضة الملاكمة وبدأت أمارسها مع بعض الأشياء من حولي مثل الحقيبة أو الأثاث. فقد كانت هذه الرياضة تسمح لي بالتنفيس عن غضبي وتمنحني شعورًا بالقوة. (هذا بالإضافة إلى أنها كانت تمدني بالمعلومات المفيدة حول الدفاع عن النفس). لقد اعتدت مشاهدة فيلم "روكي" كل بضعة أشهر بهدف الشعور بالقوة التي يمنحني إياها شعور الرضا الذي أصل إليه في نهاية الفيلم. وعادةً ما أبكي في نهاية الفيلم بسبب ما يملؤني من مشاعر جياشة. الأمر الذي كان يعيد إلى النشاط والطاقة من جديد، وكان يجعلني أشعر وكأنني لا أقهر.

ابحث لنفسك عن بطل خاص بك، بصرف النظر عن من هو. حاول فقط إيجاد هذا الشخص وطور علاقتك معه. اعثر على نقاط القوة بداخله واشعر بنجاحه. وتعرف على السمات الشخصية المشتركة بينكما، حتى لو كان التشابه الوحيد هو رغبتكما في تحقيق أهدافكما.

قم باستغلال كافة استراتيجيات النجاح التي يمكنك الوصول إليها. لكن تذكر شيئًا واحدًا، ألا وهو أنك يجب أن تعمل من أجل تحقيق هذا النجاح. فيمكنك مثلاً تصور نفسك وأنت تفوز في نهائيات ماراثون الجري بالأولمبياد، وتظل تكرر لنفسك التعويذات السحرية التي تساعدك كل يوم وتتخيل ما تتمنى الوصول إليه بالتفصيل: من استلام الميدالية الذهبية في المسابقة، واعتلاء منصة التتويج، والاستماع إلى النشيد الوطني لبلادك، والشعور بالميدالية الذهبية وهي توضع حول رقبتك. لكن لا تنس أنك يجب أن تجري

وتجري لتكون على أتم استعداد لخوض المسابقات. كما يجب أن تتحلى بالقوة وتبذل كل ما لديك من جهد في الجري لاجتياز المسافة، وتختار الدقيقة المناسبة للفوز بالسباق. فلا يزال لديك العديد من الواجبات قبل أن تصل إلى ما تريده، ولن يتولى أحد غيرك مسئولية هذا الأمر.

لكن يبقى السؤال: من أين يجب أن تبدأ رحلتك نحو النجاح؟

"اضحك في وجه مصاعب الحياة."

**تايجر وودز**

# الفصل الحادي والعشرون
# ليكن زمام حياتك في يدك

لقد كنت أعمل وأنا لا أزال في المرحلة الجامعية في إحدى دور السينما التي يطلق عليها الآن دور السينما "القديمة" والتي كانت بها شاشة عرض واحدة فقط. وكانت مهمتي هي أن أقوم بتسليط الضوء على الشاشة لعرض الفيلم، الأمر الذي جعلني أنظر بصفة شبه دائمة لهذه الشاشة حتى أتلافى حدوث أي خطأ. ونتيجة لاشتغالي بهذه المهنة تكونت لدي الكثير من الذكريات حول بعض الأفلام الرائعة مثل: "روكي" و"حرب النجوم" وغيرها. السؤال هنا هو ما علاقة هذه الأفلام بفكرة "التفكير خارج الصندوق"؟

إنني أحب بطبيعتي التفكير القائم على التناظر. لذلك كنت أحاول دائمًا، خلال قيامي بتطوير فلسفة الخروج من الصندوق، تكوين بعض التشابهات التي قد تمنح الناس العديد من الطرق لفهم رسالتي. الأمر الذي جعلني أتذكر مشاهدتي للعديد من الأفلام على مدار عدة سنوات. وعندما كنت أتخيل دخولي عالم صناعة الأفلام، كانت تسيطر علي دائمًا فكرة واحدة وهي أنني لن أكون سعيدة إذا كنت أعمل كممثلة فقط. فقد كنت أحلم دائمًا بأن أكون مثل "روبرت ريدفورد" أو "كلينت إيستوود" أو "جودي فوستر"، أي أن أكون المخرج والممثل في الوقت نفسه.

إن الممثلون يملى عليهم ما يجب أن يقولوه بالضبط وكيفية قوله، وأين ومتى سيتحركون ومتى يبتسمون ويتجهمون، وماذا يرتدون. فالمخرج يملي عليهم كل ما يقومون به من حركات وتصرفات وما يعبرون عنه من مشاعر وأحاسيس تظهر في الكاميرا. لكن الممثل/ المخرج فله مطلق الحرية لإبداع ما يشاء. فهو يحدد ما يقوم به الممثلون ويتحكم في الإضاءة والألوان وإيقاع الفيلم. كما أن له حرية إعادة المشهد بالكامل وبسيناريو مختلف إذا لم يعجبه المشهد الأول. وإذا كان هو المنتج أيضًا فيمكنه التحكم في من سيقوم بالتمثيل في

الفيلم. فالخيارات المتاحة لديه أكثر من خيارات من يقوم بالتمثيل فقط، لكنه في الوقت نفسه يتحمل الكثير من المسئولية حول ما سيكون عليه الفيلم عند الانتهاء من صناعته.

فرحلتك في الحياة ما هي إلا رحلتك "أنت"! والإنسان لا يملك سوى حياة واحدة، سواء أكنت ستعيش حتى تصل إلى التسعين أم العشرين. فالحياة لا تحتمل التجربة! وليست هناك سوى فرصة واحدة. فمن تريد أن تكون ـ الممثل أم الممثل والمخرج في الوقت نفسه؟ هل تريد أن يملي عليك الآخرون ما تقوم به أم أنك تريد أن يكون القرار لك وحدك؟ هل تريد أن تحدد ما إذا كانت حياتك ستملؤها السعادة أم الاكتئاب؟ هل تريد أن تتحكم في الشخصية الرئيسية بالفيلم أم ستترك هذا الأمر للآخرين؟ هل تريد أن تلعب دور الشخصية التي تتمتع بالتفاؤل الدائم وتشعر بالسعادة حيال الكثير من الأمور بالحياة وتعتبر التحديات دروسًا تمكنها من بناء شخصيتها؟ أم أنك ستكتفي بأن يخطط لك الآخرون كل خطوة تقوم بها في الحياة؟ هل سترضى بدور الإنسان الآلي التابع لغيره والذي يشعر بالإحباط والتعاسة ويجري مسرعًا في طاحونة الحياة؟ هل ستكتفي بدور الإنسان الذي يشعر بالملل من قيام الأشياء التي يقوم بها الجميع كل يوم؟ قد تحيى حياة ليست بسيئة، لكنها ليست رائعة في الوقت نفسه.

إن الاختيار لك، وحياتك هي رحلتك الخاصة وليست رحلة أحد غيرك - هذا ما لم تسمح لغيرك بإسناد دور الممثل لك وليس المخرج.

فعندما تخرج من الصندوق، تقوم بتحديد اتجاهك في الحياة وتقوم باختيار النهج الذي ستسير عليه في هذه الحياة. هذا بالطبع مع ضرورة الإحساس بالمسئولية. فالممثل/ المخرج لأي فيلم جيد لا يقوم باختيارات هوجاء - وإنما تكون جميع خطواته محسوبة. فهو يقوم دائمًا بتحديد ما يواجهه. فهو يختار السيناريو والممثلين بعناية، ويتولى مسئولية الميزانية، ويدرس كافة الفرص للتصوير في مناطق متعددة، ثم يقوم بدراسة كافة المعلومات بدقة قبل أن يتقدم للأمام خطوة واحدة. وفي حالة المخرج الجيد، يقوم أيضًا بمراجعة كافة أفلامه

القديمة ويحدد ما نجح فيها وما لم ينجح. يبدأ بعد ذلك في تحديد اتجاهه الجديد من خلال الدروس التي تعلمها من ماضيه. فهو لا يحبس نفسه في طاحونة يقوم فيها بما كان يقوم به في الماضي ويتعامل فيها مع الأشياء نفسها، لأنه إذا فعل ذلك لن تتاح له الفرصة أبدًا لنيل جائزة أوسكار على أي عمل يقوم به.

يمكنك أنت أيضًا القيام بذلك. ولكن ليس معنى هذا أن تهرب من منزلك كما فعلت أنا. فقد نجحت في هذه الخطوة لأنني كنت أمر بإحدى مراحل حياتي التي لم أكن أتحمل فيها أية مسئولية تجاه عائلتي وكانت أحوالي المادية تسمح لي بالقيام ببعض المخاطرات. لكنك يجب أن تدرس جميع الخيارات المتاحة لك بعناية وتقرر كيفية خروجك من الصندوق الذي تحصر نفسك بداخله.

قم بدراسة الصناديق التي تتعلق بها واسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل هذه هي أقصى درجات المتعة التي يمكنني الوصول إليها في حياتي؟ هل يمكنني تحسين الوضع؟ وإن كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل أنا مستعد للقيام بمجازفة مسئولة لإحداث شيء من التغيير بحياتي؟ وما هي أسوأ العواقب التي يمكنني مواجهتها إذا قمت بتجربة شيء جديد ولم أنجح فيه؟
- هل أنا خائف من المحاولة لأنني أخاف النجاح أم الفشل أم النقد أم السخرية؟
- ماذا إذا فشلت؟ هل ستكون لدي الرغبة للمحاولة من جديد، مؤمنًا بأن النجاح يتحقق لمن لديهم عزيمة وتصميم؟ أم أن الخوف الشديد يجعلني أحصر نفسي داخل صندوق يحدد إمكانياتي وفرصي بالحياة لأنه ببساطة أكثر أمنًا وأقل استهلاكًا للوقت ولا يتطلب المزيد من الجهد؟

فليس عليك أن تكون "نيلسون مانديلا" أو "مارتين لوثر كينج" أو "هيلين كيلر"، فمن السهل بالتأكيد إدراك أن مثل هذه الشخصيات كانت فريدة من نوعها وكانت تتمتع بقدرة

هائلة على الجلد والمثابرة. لكن لماذا لا تأخذ، على سبيل المثال، "روزا باركس" مثلًا أعلى لك؟ فهي سيدة سوداء البشرة متوسطة الحال، كانت تعمل كخياطة في ألباما عام ١٩٥٥. وقد قامت هذه السيدة بالدفاع عن حقوقها كمواطنة أمريكية في أتوبيس المدينة التي كانت تعيش بها في عصر كان يسوده التمييز العنصري، ورفضت التخلي عن مقعدها لرجل أبيض. وكانت نتيجة هذا النوع من "التفكير خارج الصندوق" أنها غيرت تاريخ أمة بأكملها. فنتيجة لشجاعتها في هذا اليوم، تغير مستقبل الحقوق المدنية بالولايات المتحدة الأمريكية بشكل واضح، وفي عام ١٩٩٩ تم تقليدها ميدالية الكونجرس الذهبية. لقد كانت هذه السيدة مواطنة عادية، امرأة أمريكية استطاعت أن تتمرد على الأوضاع وتخرج من الإطار الذي وضعه الآخرون لها. فهي لم تجرح أحد بتصرفها وتحملت مسئولية رد الفعل الذي أحدثه هذا التصرف. فعن طريق التمرد على وضعها والبحث عما يمكن أن تقدمه لها الحياة من فرص، استطاعت أن تغير مجرى التاريخ إلى الأبد.

ليس بالضرورة أن تغير مجرى التاريخ بتمردك على الوضع الحالي. فقد يكون "خروجك من الصندوق" هو أن تستجمع شجاعتك وتطالب رئيسك في العمل بالترقية التي ترى أنك تستحقها. فأنت قد قمت بواجبك وبحثت عن وظيفة أخرى يمكن أن تعتمد عليها إذا لم يقدر رئيسك ما تقوم به من جهود ولم يمنحك ما تستحقه ماديًا. أو قد تقومين بمواجهة زوجك وإخباره إنك سوف تخصصين يوم الجمعة للعناية بنفسك في حين أنه يرى أنك يجب أن تقضي كل لحظة فراغ تحصلين عليها معه هو. (فوضع الحدود المناسبة في علاقتك الزوجية لتخصصي بعض الوقت لنفسك يمكن أن يقوي من هذه العلاقة على المدى الطويل)

وقد يكون التمرد على الأوضاع هو أن تواجه ابنك المراهق وتلتزم بتنفيذ العقاب الذي هددته به عندما لا يلتزم بأوامرك له، بدلًا من أن تستسلم لتوسلاته وتقوم بتخفيض العقوبة عندما يشكو من قسوتها. أو أن تخصص أسبوع كل سنة للاعتناء بنفسك والذهاب إلى أحد

الأماكن لتستجم وتسترخي وتستعيد نشاطك وتستمع إلى عقلك الباطن حتى تتمكن من العودة مرة أخرى إلى طاحونة الحياة. لكن يجب ألا يكون لديك أي شعور بالذنب تجاه ما قد يقوله أفراد عائلتك أو الآخرين.

تذكر أن كل إنسان له رحلة خاصة به في هذه الحياة وأن لا أحد يمكن أن يحيا حياة الآخر. فلا يمكن تغيير حياة الآخرين أو منحهم الشعور بالسعادة. لكن يمكن أن نكون صادقين مع أنفسنا ونضعها في مقدمة أولوياتنا حتى نتمكن من العناية بمن يهمنا أمرهم. فالإنسان يمكنه أن يقرر بالضبط رد فعله تجاه الآخرين عن طريق اتجاهاته في الحياة ومعتقداته وقدرته على النظر للأشياء بعقل متفتح. فعندما يتقبل حقيقة أن لا أحد يمكن أن يجعله يشعر بما يشعر به، فإنه يتحمل مسئولية أفعاله وسلوكياته، وهذه المسئولية هي التي تمنحه القوة.

اخرج من الصندوق! اختر طريقك في الحياة. لا تدع غيرك يختار لك هذا الطريق. لكن تذكر ألا تسمح لدوامة الحياة والعمل والزواج أن تسيطر عليك فتفقد نفسك قبل أن تستطيع الخروج من الإطار الذي تعيش أسيرًا له. ضع نفسك على قمة أولوياتك وستندهش من كم الفرص التي تنتظر اغتنامك لها!

وما يبقى لي سوى أن أتمنى لك رحلة موفقة وحياة سعيدة آمنة...

"هناك بعض القرارات في الحياة لن يستطيع أحد أخذها سواك."

ميرل شين

# الفهـــرس

| الموضـــــوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضــــوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضـــــوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضـــــوع | الصفحة |
| --- | --- |
| كيفية القيام بالتغييرات البسيطة ........................ | ٢٢٠ |
| كيفية القيام بالتغييرات الكبيرة ........................ | ٢٢٣ |
| **الفصل التاسع عشر: أسلحتك في المعركة مع الصناديق ......................** | **٢٢٧** |
| الكلمات ........................................ | ٢٢٧ |
| الالتزامات أو النوايا ........................................ | ٢٣٥ |
| التصورات ........................................ | ٢٣٨ |
| **الفصل العشرون: تخريب أم نجاح؟ ........................** | **٢٤٧** |
| التخريب ........................................ | ٢٤٧ |
| استراتيجيات النجاح ........................................ | ٢٥٣ |
| **الفصل الحادي والعشرون: ليكن زمام حياتك في يدك ....................** | **٢٥٩** |